

SAYIDATY

مجلّة المرأة العربية

العدد 2069
31/10/2020

EXCLUSIVE:
SOPHIA LAUREN

سيدتي تلتقي أيقونة السينما العالمية العائدة بعد غياب

في السعودية
«الأحساء»
تنضم لموسوعة «غينيس»

سهر الصايغ:
أريد الزواج من هذا الرجل

NEW YORK FASHION WEEK SS 2021

جولة على عروض
أزياء نيويورك

أول ولادة من زراعة رحم في لبنان والشرق الأوسط







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



المشرف المكلف على التحرير **هاديا سعيد**
Officer in charge **Hadia Said**

إدارة التحرير **كاتيا دبغي - حسن المير أحمد**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**
بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد
البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **حسام حمد ـ ناتالي ديب**
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي ـ ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+**



الملكة إليزابيث
في أول زيارة عامة منذ بداية جائحة كوفيد19

أول ظهور علني للملكة إليزابيث ملكة بريطانيا، خارج المقر الملكي منذ بدء جائحة COVID-19 في أوائل مارس، حيث سافرت إلى أحد أكبر المختبرات العلمية في البلاد لمناقشة الجهود المبذولة لمكافحة فيروس كورونا.

وانضم إلى الملكة البالغة من العمر 94 عاماً حفيدها الأمير ويليام في مختبر العلوم والتكنولوجيا في بورتون داون بالقرب من سالزبوري في جنوب إنجلترا. على الرغم من عودة ظهور حالات جديدة في بريطانيا وفي جميع أنحاء أوروبا، واللافت أنه لم تضع الملكة ولا أي شخص في محيطها قناعاً.

لكن متحدثاً باسم القصر قال إن كل فرد في المجموعة اتبع التعليمات الخاصة بالتباعد ولوحظ الحفاظ على المسافة الاجتماعية الصحيحة البالغة مترين طوال الزيارة.

وصلت الملكة والأمير ويليام بشكل منفصل إلى الحدث، وقال المتحدث إن جميع الأشخاص الـ 48 الذين كان من المتوقع أن يقابلوا الملكة قد تم اختبارهم، وفيما إذا كانت لديهم إصابة بـ COVID-19.

وكجزء من زيارتها، كشفت الملكة إليزابيث النقاب عن لوحة الافتتاح رسمياً لمركز تحليل الطاقة الجديد الذي تبلغ تكلفته 39 مليون دولار، والذي يستخدمه العلماء في أعمال مكافحة الإرهاب في المنشأة.

وكانت آخر مشاركة رسمية سابقة للملكة خارج المقر الملكي في 9 مارس، عندما انضمت إلى العائلة المالكة في خدمة يوم الكومنولث في وستمنستر أبي. قبل أن يتم إغلاق بريطانيا بالكامل في 23 مارس، حيث انتقلت الملكة وزوجها الأمير فيليب من قصر باكنغهام إلى قلعة وندسور، حيث يعيشان منذ ذلك الحين.

الملكة إليزابيث، وحفيدها الأمير ويليام خلال زيارة مختبر العلوم والتكنولوجيا

الملكة إليزابيث

العائلة الملكية الإسبانية

تحضر حفل توزيع جوائز أميرة أستورياس



ملك أسبانيا فيليبي وزوجته الملكة ليتيزيا وابنتيهما الأميرتين ليونور وصوفيا، خلال حضور حفل توزيع جوائز أميرة أستورياس السنوي

انضم ملك أسبانيا فيليبي وزوجته الملكة ليتيزيا إلى ابنتيهما الأميرتين ليونور وصوفيا، في زيارة لمصنع أسلحة سابق في منطقة أوفييدو، لحضور حفل توزيع جوائز أميرة أستورياس السنوي. وقد وصلت العائلة المالكة الإسبانية إلى إمارة أستورياس في شمال البلاد وتم التقاط صور للعائلة في مصنع La Vega Arms القديم.

وكعادتها ظهرت الملكة ليتيزيا، 48 عاماً، في كامل أناقتها، حيث ارتدت معطفاً أحمر لافتاً مع بلوز من الجلد الأسود وسروال من نفس اللون.

وبدا واضحاً أن ابنتي فيليبي، البالغ من العمر 52 عامًا، وهما الأميرة ليونور والأميرة صوفيا، تشبهان والدتهما وتحذوان حذوها في الأناقة، فقد ارتدت الأميرة ليونور، 14 عامًا، فستان ميدي من الحرير الأخضر برقبة عالية، مع معطف بليزر أبيض كبير الحجم ملفوف على كتفيها وحذاء مسطح وردي. بينما اختارت شقيقتها الأميرة صوفيا، 13 عامًا، ارتداء بدلة أحادية اللون، مع معطف أسود أنيق فوق بلوزة بيضاء منقطة.

خلال الزيارة للمجمع الذي يستضيف حفل توزيع جوائز أميرة أستورياس تجول أفراد العائلة المالكة - وجميعهم يرتدون أقنعة الوجه - في المكان، وتم تقديمهم لاحقًا للحضور بعد عرض موسيقي، حيث تم استقبالهم بحفاوة، وودعوا الجمهور مغادرين بعد انتهاء الحفل.

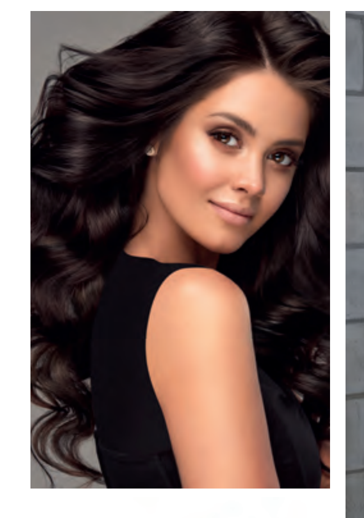
أما جوائز Princess of Asturias فهي سلسلة من الجوائز السنوية الممنوحة في إسبانيا من قبل مؤسسة Princess of Asturias - كانت تعرف سابقًا بمؤسسة أمير أستورياس - للأفراد أو الكيانات أو المنظمات من جميع أنحاء العالم الذين حققوا إنجازات ملحوظة في العلوم والخدمات الإنسانية والخدمة العامة.



سيدتي | محتويات

CONTENTS

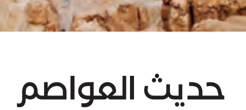
العدد 2069 || 2020







من كل مكان



حديث العواصم



دراسات

أزياء

تحقيقات

خالة حنان

سيدتي محتويات
CONTENTS

العدد 2069 || 2020











نصائح لإيقاف زميل العمل المزعج عند حده

إن الزمالة في العمل بين الرجل والمرأة هي علاقة لها حدود معروفة لا ينبغي تجاوزها. ومحور هذه العلاقة هو العمل ذاته. يمكن في بعض الأحيان أن تتجاوز دائرة العمل ويحدث أن يخرج رجل وامرأة يعملان في دائرة واحدة لتناول فنجان من القهورة خارج الدائرة الوظيفية للحديث عن موضوع ذي اهتمام مشترك، حيث يجد أحدهما أن الطرف الآخر جدير بثقة شرح أي مشكلة.
لكن زملاء العمل من الرجال، قد يتعدون تلك الحدود المرسومة لزمالة العمل. حيث تكون للرجل نوايا بداخله تجاه زميلة عمل منذ مدة، ولكنه أظهرها في لحظة من اللحظات. تابعوا معنا دراسة هذا العدد، بعنوان: "7 نصائح لإيقاف زميل العمل المزعج عند حده"! والتي تطرح حلولاً، لتصرفات الرجل حسب كل موقف.

«الأحساء» تنضم لموسوعة «غينيس»

بعد أن دخلت عام 2015 ضمن شبكة المدن المبدعة في اليونسكو، في مجال الحِرَف اليدوية والفنون الشعبية، انضمت الأحساء أيضاً لموسوعة «غينيس» للأرقام القياسية كأكبر واحة نخيل في العالم.
"حديث العواصم" من الرياض هذا الأسبوع، يعرض أهم ما تتميز به واحة الأحساء التي كانت عاصمة السياحة العربية عام 2019، من تنوُّع في أساليب الزراعة وأنظمة الري المتطورة بها، رغم أنها منطقة محاطة بالرمال من أربع جهات.
مزيد من التفاصيل، عن المميزات التي أوصلت الأحساء إلى هذه المرتبة العالمية.

"النشبة"!

من المعروف أنّ منصات التواصل الاجتماعية، أتاحت لنا الاطلاع على العديد من الثقافات، التي ساعدت على تكوين المزيد من العلاقات من كافة أنحاء العالم، إلا أنّها في المقابل أظهرت العديد من السلوكيات البشرية غير المقبولة، منها ما يُسمى بـ«النشبة» باللهجة السعودية، أي ما يُعرف بالشخص الملاحق أو المُطارد للآخرين عبر الشبكة العنكبوتية بطرق متعددة وأساليب شتّى.
فمن هو الشخص الذي يُطلق عليه الأشخاص لقب «نشبة»، وكيف تنظرون إليه؟

تسريحات صاحبات البشرة السمراء

تتمتع صاحبات البشرة السمراء بأنوثة وجمال لا يضاهيه مثيل، فهنّ يمتلكم كل مقومات الجمال العربي، وهن محظوظات، لأن أشكالاً متعددة من تسريحات الشعر تناسب وجوههن، وتمنحهن "لوكاً" جذاباً وعصرياً. تابعي معنا "تسريحات شعر تناسب البشرة السمراء"، في قسم الجمال، والذي يعرض لأهم هذه التسريحات، ويلقي الضوء على تسريحات النجمات السمراوات.



ستيفي نيكس تكشف عن صداقتها الوثيقة مع هاري ستايلز

كشفت ستيفي نيكس أسطورة فرقة فليتوود ماك الموسيقية، 27 عاماً، أنها تشترك في صداقة عميقة مع نجم البوب هاري ستايلز، 26 عاماً، الفنان السابق في فرقة وان دايركشن وقالت إنه يفهمها تماماً وشديد القرب منها.

وكان هاري ستايلز هو من أدخل ستيفي إلى قاعة مشاهير الروك آند رول في حفل عام 2019، وصرحت ستيفي أخيراً بأن ذلك كان الاختيار الأمثل. وعبرت عن سعادتها بالمشاركة معه قائلة: «أنا سعيدة للغاية لأنني فعلت ذلك، لقد كان حماسياً ورغم انفعاله مع الألحان والكلمات، إلا أنه كان قادراً على إخرج كل ما لديّ وإيصال انفعالاتي للجمهور، لقد كان حقاً يعرف جوهري، ويعرف من هي تلك المرأة التي تقبع وراء الشال» واعترفت ستيفي لصحيفة الديلي ميل بأن ما جعلها تختار هاري شريكاً هو أنه شخص دمث ويجعلها تضحك من قلبها، وهو يتحدث بشكل جيد، واختتمت: «إننا أصدقاء حميمون».

وعن قصتها مع البوتوكس كانت النجمة الأسطورة الفائزة مرتين بجائزة جرامي قد اعترفت لصحيفة الغارديان بأنها نادمة كلياً على المرة الوحيدة التي قبلت بحقن البوتوكس في وجهها. وعن ذلك عبرت: «دعوني أخبركم شيئاً: شعرت أن البوتوكس يجعلنا نبدو وكأننا من عبدة الشيطان، استخدمته مرة واحدة فقط ودمر وجهي لمدة أربعة أشهر. كنت أنظر في المرآة وأحاول رفع حاجبي وأخاطب نفسي بانزعاج: ها أنت، تشبهين الشيطان الغاضب لن أكرر ذلك مطلقاً. وأشاهد الكثير من الأخبار وأرى كل من يحقن البوتكس بالشكل الذي ذكرته».

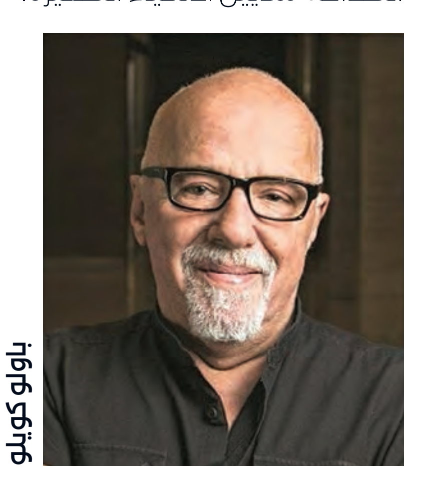




ستيفي نيكس وهاري ستايلز خلال احدى العروض الموسيقية

قالوا

الصداقة ليست شيئاً كبيراً،
الصداقة ملايين الأشياء الصغيرة.



باولو كويلو





فتاة بالزي التقليدي، تقف أمام طاحونة الهواء التاريخية

زراعة 7 ملايين بصلة زهور في حديقة KEUKENHOF

بدأت في حديقة كيوكينهوف Keukenhof في مدينة ليسه، هولندا، زراعة 7 ملايين بصلة زهور؛ ليتمكن الزوار بعد ذلك من الاستمتاع بمتنزه مزهر جميل في ربيع عام 2021، وتنطلق الزراعة في موقع مشهور بـKeukenhof، بالقرب من طاحونة الهواء التاريخية.

Keukenhof المعروفة أيضاً باسم حديقة أوروبا، هي واحدة من أكبر حدائق الزهور في العالم، وتغطي مساحة 32 هكتاراً «79 فداناً» وتتم زراعة ما يقرب من 7 ملايين بصلة زهور فيها سنوياً؛ وفقاً للموقع الرسمي للحديقة.

من الجدير بالذكر، أن هولندا تأتي في مقدمة الدول المنتجة للزهور حول العالم، ويبلغ إنتاجها نحو أربعة ملايين زهرة من التوليب فقط، يتم تصدير نصفها، وقد تأثر هذا القطاع الاقتصادي كثيراً نتيجة تفشي فيروس كورونا المستجد؛ حيث تم إتلاف ما بين 70% و80% من إجمالي الإنتاج السنوي هذا العام.

جيتار عملاق في متحف وينشستر للعلوم والقبة السماوية

مشروع لافت افتتح أخيراً في متحف وينشستر للعلوم والقبة السماوية في لندن، يضم أدوات صوتية أبرزها هذا الجيتار الضخم، وهو طريقة مبتكرة جديدة لاستقبال الزوار.

يبلغ طول الجيتار أكثر من 10 أمتار وارتفاعه 3 أمتار، حيث يتيح هيكل الجيتار العملاق للزوار رحلة استكشاف داخل جسمه الضخم والاستماع إلى الأصوات الصادرة من الأوتار التي يتردد صداها في الداخل. ولكثرة الزوار سوف تحتاج أوتار الأداة، إلى «ضبط» بانتظام أثناء لمسها من الجمهور.

ويعتبر هذا المشروع أكبر مشروع منفرد تم تنفيذه في مركز العلوم منذ افتتاحه في عام 2002، وقد كلف التطوير 1.1 مليون جنيه إسترليني حيث تم تحويل الطابق العلوي بالكامل من المكان المكون من طابقين لاحتواء المشروع، والذي افتتح قريباً وبالتزامن مع السنة الدولية للصوت 2020، وتشمل التركيبات الأخرى صاروخاً صوتياً ومعروضات أصغر على سطح الطاولة بما في ذلك الشوكات الرنانة والبندولات.







OUT & ABOUT

التقطت الكاميرات العارضة والنجمة التلفزيونية Vogue Williams فوغ ويليامز، 34 عاماً وهي تسير في أحد شوارع لندن في وقت مبكر إلى برنامجها الصباحي Heart Radio.
وقد ارتدت فوغ ويليامز ملابس مريحة تلائم الطقس البارد الذي كان ذلك اليوم، وبدت الأم لطفلين جذابة في الكنزة البنية العصرية والدافئة التي ارتدتها، وقد نسقت معها بنطال جينز ضيقاً.
وقد أظهر هذا الزي قوام فوغ المميز وساقيها الطويلتين، وعضلات بطنها المشدودة. وأضافت النجمة لوناً جريئاً مع حذائها ذي الكعب العالي البرتقالي اللامع. وكانت اللمسات الأخيرة ظلال وحقيبة كلتش أنيقة بلون كريمي.
وكانت الجميلة الإيرلندية قد عادت إلى برنامجها الإذاعي الشهر الماضي بعد ولادتها طفلتها الثانية جيجي في يوليو من زوجها سبنسر ماثيوز.



رنا طيبة: التغيّر يبدأ من الداخل

تبدأ رحلتنا الحقيقية في الحياة عندما تكثُر تساؤلاتنا ويكثُر بحثنا عن غاية وجودنا، عندها نشعر بيقظة داخلية لا تهدأ إلا بإيجاد السبيل.
تشغلنا الحياة بكل ما هو ليس لنا، حتى نصطدم بمحطة تحول تجبرنا على إعادة جميع حساباتنا، ويمر بعضُنا بذات المحطات دون توقف، بالرغم من تكرار الرسائل الحياتية وتكرار فرص التوقف وتبقى اختياراتنا هي المحك.
وبذلك خُلقنا أحراراً، نملك القرار بأن نكون وفق ما يسرنا اللّه له، لأن غاية استخلافنا في الأرض هي إعمار ذواتنا أولاً ثم إعمار الأرض.

معنى الحياة

في بداية رحلتي المهنية لطالما كان معنى الحياة هاجساً سعيت للبحث عنه، من خلال شغفي بالعمل مع الأطفال الأمَس حاجة للحياة الطبيعية، فأحببت كوني معلمة لذوي الإعاقة، أقابل الكثير من القصص المليئة بالآلام، ويبقى دوري الأصيل فيها هو تقديم الأمل، وتقديم أفضل الخبرات، وتوالت المواقف وكبُرت القصص وتنوعت المجالات، واتجهت لإعداد القياديين ودعم المختصين والمساهمة في خلق البيئة المهنية للعمل في القطاع، فوجدت في نقل المعرفة تحدياً عالياً للذات، كي تنضج وتجتهد لتكون أهلاً للثقة والعطاء.
واعتقدت بدايةً أننا نتطور من داخلنا، وأن قراءاتنا ومعرفتنا هي السبيل لارتقاء سلم الوعي وفهم الحياة، حتى أدركت أن أهم محطة توقف في حياتنا هي محطة (الآخر) فنحن نكبر في داخلنا مع كل فرصة جديدة، مع كل قصة تحدٍ نعيشها لأنفسنا، أو لمن حولنا، نحن نكبر مع كل روح نلتقي بها، فتعكس علينا خبرة مضافة أو درساً جديداً في الحياة، وتستمر رحلة التعلم التي لن تنتهي إلا بنهاية المطاف.



- شريكة مؤسسة لشركة يونويا للاستشارات والكوتشنج.
- مدربة معتمدة في مجال القيادة في الشركات، ومدربة لبرنامج إعداد المرأة القيادية لسوق العمل. عملت لأكثر من 20 عاماً في مجال تقديم وتطوير الخدمات والبرامج والاستشارات في القطاع التعليمي/ التأهيلي.
- عضوة مجلس إدارة جمعية المعاقين (إيفاء) في المنطقة الشرقية والمديرة العامة المكلفة.
- استلمت العديد من المناصب الحكومية.
- مثلت السعودية ضمن الوفود الرسمية لمناقشة ملف الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الأمم المتحدة وملف (سيداو) اتفاقية القضاء على التمييز ضد المرأة.
- مدربة معتمدة من هيئة حقوق الإنسان على ملف الاتفاقيات الدولية لحقوق الإنسان.

أدبيات صناعة التغيير

ومع مروري بالكثير من التجارب القيادية والإدارية في القطاع غير الربحي، والمؤسسات التعليمية وقطاع الأعمال، يظل العمل الاجتماعي المرتكز على ترك الأثر الفاعل الذي بدوره يصنع التغيير والفارق هو شغفي الحقيقي، على الرغم من الصراع المستمر بين العمل الاجتماعي التقليدي والعمل الاجتماعي المؤسسي، والذي يعني بكل بساطة (أدبيات صناعة التغيير في واقع يستغيث)، ويبقى دور كل فرد واع عرف ذاته، أن يخلق دائرة التأثير من حوله، وأن يكون جزءاً من التشكيل الإيجابي للوعي الجمعي، حتى نرى قريباً نماذج الاحترافية فيما يقدم من أعمال اجتماعية مؤسسية تبرز في أرض الواقع.

التغيير سنة الله في الكون

كل تغير يبدأ من الداخل من صميم ما نعتقد لن يجد سبيله للخارج إلا من خلال الآخر، من خلال التأمل في انعكاسات الآخرين علينا، من خلال التأدب في عطائنا، وحُسن خلق الأثر.

قالوا عنها

رنا صديقة صدوقة أمينة، تمتلك عقلاً مرتباً ومنظماً، لديها إدراك ووعي بجوهر المشكلة، وإبداع في إيجاد الحلول لها، لديها القدرة العالية على القيادة والتعامل مع أطراف عديدة وعلى عدة مستويات، وفوق كل هذا تتسم بشخصية مرحة معطاءة محبة للحياة، أحب العمل معها، وأكون مطمئنة بأن الناتج سيكون مميزاً وغنياً ومفيداً.

الدكتورة أمل العوامي، استشارية طب الأطفال

كنت أسمع عن رنا وتميزها في عملها، فتواصلت معها وتعاونا في ورشة عمل، وعملنا سوية، ووجدت أنها إنسانة متجاوبة متعاونة، تعمل بحب وتعب ومتعة، جعلت كل من شارك في ورشة العمل مستمتعاً، وأتطلع لتكرار التعاون معها.

مي المزيني، المؤسسة والرئيسة التنفيذية للمركز العربي لتمكين المرأة

قصتي مع رنا، تمتد عبر السنين، وبالرغم من دراستي في الخارج، بقيت رنا القريبة البعيدة، وأجدها دوماً ليست فقط الأخت التي لم تلدها أمي، وليست فقط الصديقة الصدوقة، وليست فقط الأم الرائعة، ولكن القيادية البارعة، رنا مثال للشخصية الفريدة المؤثرة فيمن حولها، رفعت بخبرتها وإدارتها وعملها الدؤوب سقف العلم والعمل في مجالها، هنيئاً لي بها.

الدكتورة هتون عزت، المشرفة العامة على برامج أمراض الدم في وزارة الصحة السعودية.

تعلمت خلال رحلتي المهنية الكثير من المعاني، منها جلي واضح، ومنها ما هو عكس ذلك تماماً، فكانت آية (يأتي بها اللّه) دائماً مُطمئنة مُرشدة تخبرني أن ظاهر الأحداث لا يعني شيئاً، استمري فالتغيير سنة اللّه في الكون.
تعلمت أن الإنسان ليس ما يملك، ليس منصبه، ليس شهادته، ولا مظهره، ولا حتى اسمه، إن الإنسان ما يحتويه جوهره، ما صنعه بداخله، روحه، قيمه، رؤيته للحياة، قناعاته، صفاء سريرته، ذلك هو الإنسان.

جدة - ولاء حداد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net

رحلة الخيول مع شروق الشمس

صور بديعة تم التقاطها لقطيع من الخيول يوجهه راع، وهو يمر عبر النهر عند شروق الشمس في مزرعة خيول في مدًينة تشيفنغ Chifeng، منطقة منغوليا الداخلية ذاتية الحكم شمالي الصين.
Chifeng، والمعروفة أيضاً باسم Ulankhad «الجرف الأحمر»، هي مدينة في جنوب شرقي منغوليا الداخلية، تشتهر بمزارع الخيول. تحدها رابطة شيلين جول من الشمال والغرب، وتونغلياو من الشمال الشرقي، وتشاويانغ (لياونينغ) من الجنوب الشرقي وتشنغده (خبي) من الجنوب.
تبلغ مساحة المدينة الإدارية 90. 275 كيلومتراً مربعاً، ويبلغ عدد سكانها 4341245 نسمة، بحسب تعداد عام 2010، يقيم 1094، 970 من هؤلاء السكان في المناطق الحضرية في هونغشان ويوانباوشان وسونغشان، ومع ذلك، لا يزال جزءاً كبيراً من سونغشان ريفياً.
ومنغوليا الداخلية هي منطقة ذاتية الحكم، في جمهورية الصين الشعبية. تشمل حدودها معظم طول حدود الصين مع دولة منغوليا.
تم إنشاء منطقة الحكم الذاتي في العام 1947، وتضم مناطق مقاطعات جمهورية الصين السابقة وهي سويوان وشاهار وريهه ولياوبي وشينغ آن، إلى جانب الأجزاء الشمالية من قانسو ونينغشيا.





بعد أن دخلت عام 2015 ضمن شبكة المدن المبدعة في اليونسكو، في مجال الحِرَف اليدوية والفنون الشعبية، تم انضمام محافظة الأحساء جنوب شرق السعودية، لموسوعة «غينيس» للأرقام القياسية كأكبر واحة نخيل في العالم، وذلك حسب ما أورده موقع الموسوعة الإلكتروني؛ لتنضم بذلك واحة الأحساء إلى مسرح مرايا في العلا، الذي يعتبر أكبر مبنى مغطى بالمرايا في العالم في موسوعة «غينيس» في السعودية. إبراهيم اللويم

«الأحساء» تنضم لموسوعة «غينيس»



تتميز واحة الأحساء التي كانت عاصمة السياحة العربية عام 2019، بنشاط زراعي كبير منذ القدم؛ حيث تتميز حبق بتنوُّع أساليب الزراعة وأنظمة الري المتطورة بها، رغم أنها منطقة محاطة بالرمال من أربع جهات، فإنها يمكن فيها الزراعة على مدار العام؛ حيث يوجد بها أكثر من 2.5 مليون نخلة في الواحة، وتتغذى من طبقة المياه الجوفية عبر 280 بئراً ارتوازية، ما يسمح بالزراعة على مدار السنة، وتمتد مساحة الواحة حوالي 85.4 كيلومتراً مربعاً، (32.9 ميلاً مربعاً).

قبل الميلاد

تزخر الواحة بجانب ثرائها البيئي الطبيعي، بعمق تاريخي وحضاري؛ حيث تضم العديد من المواقع التاريخية والتراثية التي تعاقبت عليها حضارات إنسانية عدة، حيث يرجع الاستيطان البشري فيها إلى الألفية الخامسة قبل الميلاد، بالإضافة إلى أنها كانت حلقة وصل إستراتيجية مع العالم.

يذكر أن محافظة الأحساء التي تبعد عن العاصمة السعودية الرياض بنحو 280 كم، تبلغ مساحتها نحو 379،000 كيلومتر مربع، أي ما يُعادل 20% من أراضي السعودية، وعاصمتها الإدارية هي مدينة الهُفوف، بالإضافة إلى مدينة المبرز والعمران بجانب 22 قرية، حيث تنتج أكثر من مائة ألف طن من التمور سنوياً، أي ما يُعادل 10% من إنتاج المملكة، رغم أن ثلاثة أرباع مساحتها تغطيها صحراء الربع الخالي.

فيما تُمثّل المنطقة المأهولة بالسكان والأنشطة 18% من إجمالي مساحتها، وتضم المحافظة عدداً من العيون الجوفية المشهورة التي لا تزال تُستخدم في الري، مثل عين أم سبعة والجوهرية والأخدود وغيرها، وكذلك تضم عدداً من المعالم التاريخية والتراثية، مثل سوق القيصرية التراثي، المدرسة الأميرية، مسجد جواثى التاريخي، قصر إبراهيم وبيت البيعة، إضافة إلى أنها تحوي عدداً من المباني والمواقع التراثية والطبيعية، مثل شاطئ العقير التاريخي، كما يوجد بها أكبر حقل نفط في العالم، وهو حقل «غوار» جنوب المحافظة.

تفاعل المغردون

بدر بن عبدالله بن فرحان آل سعود @BadrFAlSaud
«الأحساء أكبر واحة نخيل في العالم، مبروك #موسوعة_غينيس».

فارس الدهناء @A72424741
«أهل الطيب والكرم والجود، يا حلو نخيلك وبساتينك، وش كثر أنا أحبك وأهواك».

فطيم @sFATI_22
«#الأحساء هي الأحساء فاتنة الليالي، وأجمل واحة في الأرض، سِحراً لبى ديرتي وتربة أهلها».

د. عبدالعزيز التركي @Dr_Alturki
«مبارك للوطن العظيم قيادةً وشعباً بهذا الإنجاز، ونفخر بكل مدينةٍ ومنطقة من مناطق مملكتنا الجميلة».

أميـن المرواني @AmoOoOny777
«نفخر بها وبأهلها الطيبين. ربي يعزك يا بلد».

معاذ الوايلي @moathalwaily
«الحسا حساك لو الدهر نساك. تستاهل الأحساء الدخول بموسوعة غينيس لجمال المكان».

Hade@almjard1
«هذا إنجاز رهيب للمملكة، وغير مستغرب علينا المراكز هذه. محافظة الأحساء من أجمل المحافظات في المملكة».

الوقائع والأحداث الغريبة والمثيرة، قد لا تتكرر إلا نادراً، ولعل من أبرز المصادفات المثيرة، أن تتزوج شقيقتان توأم في يوم واحد، وربما من شقيقين، إلا أنه من النادر أن تتزوج شقيقتان توأم من شقيقين توأم أيضاً، في يوم واحد، ويحملان في نفس اليوم.. لكن ذلك حدث بالفعل. إفتكار القاضي

شقيقتان توأم تتزوجان بشقيقين توأم وتحملان في وقت واحد!

قادت المصادفة النادرة شقيقتين توأم متطابقتين، تعرفتا على شقيقين توأم؛ ليقرر الأخيران طلبهما والزواج بهما، في يوم واحد، وما يبعث على الاندهاش أن الشقيقتين التوأم حملتا في اليوم نفسه.
تفاصيل القصة بدأت عندما التقت الشقيقتان بريتاني وبريانا دين (33 عاماً) بزوجيهما جوش وجيريمي ساليرز (35 عاماً) في مهرجان مخصص للتوائم، Twins Days ، بمدينة توينسبورج بولاية أوهايو الأمريكية، حيث تمت الخطوبة بعد ستة أشهر فقط، وأقيم حفل الزواج في صيف 2018.

حدث نادر

لم تتشارك الشقيقتان الزوجين التوأم فقط، بل أيضاً حفلي الخطوبة والزفاف تحت شعار Twice Upon a Time، وذلك في حدث نادر، كما ارتدتا فستانين متطابقين وتعيشان في المنزل نفسه في ولاية فيرجينيا الأمريكية.
ولم ينته الأمر عند هذا الحد، فبعد أن احتفل التوائم الأربعة بزواجهم في يوم واحد، لم تمر فترة طويلة عليهم، حتى أذاعوا نبأ قدوم طفلين لهما في الطريق، وكشفوا لمتابعيهم أن الحمل كان في يوم واحد.

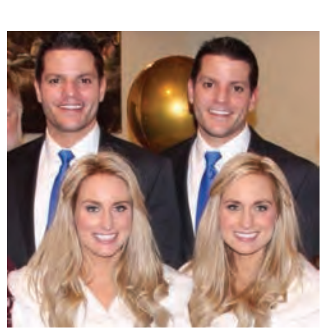
أوقاتنا سعيدة

أعلنت الشقيقتان عن الخبر السار والغريب عبر صفحتهما المشتركة على موقع تبادل الصور



في حفل زفافهما

كان حفل زفاف الشقيقتين التوأم مميزاً، ليس لأنهما تزوجتا من شقيقين توأم فحسب، بل لأن الحفل شهد زفاف 17 من التوائم في نفس الوقت، واحتفلت الشقيقتان مؤخراً بالذكرى الثانية لزواجهما من خلال صور مشتركة على إنستغرام. وقبل لقاء بريتاني وبريانا قال جيريمي إنه وشقيقه التوأم جوش تعهدا بأنهما لن يتزوجا إلا من شقيقتين توأم، وكان الحفل الذي جمع العديد من التوائم فرصة مناسبة لهما لتحقيق ذلك.



توائم وأزواج

والفيديوهات «إنستغرام»، إذ قالتا: «نحن سعداء وممتنون لتجربة الحمل معاً، ومشاركة هذه الأخبار معكم جميعاً»، وأضافتا: «لن يكون أطفالنا أبناء عمومة فقط، بل سيكونون أشقاء وراثيين كاملين».
وكانت بريتاني وبريانا اعترفتا في برنامج تلفزيوني، بأنهما تخططان للحمل في الوقت نفسه، وعلقت بريتاني على الخبر السعيد: «قضينا معظم أحداث حياتنا معاً، أعياد الميلاد، والحصول على رخصة القيادة، والتخرج، حتى حفل زفافنا المزدوج، وسيكون هذا هو الحدث الضخم التالي، ونود تجربته معاً أيضاً ونحن في انتظار وصولهم بفارغ الصبر».

جداول مدروسة

خطط الأشقاء للحمل في يوم واحد منذ مايو الماضي، وهما يشعران بسعادة غامرة، لا توصف بعد أن تحقق هدفهما، ويتمنيان أن يكون الإنجاب في يوم واحد.
وعمل الزوجان بجد على "توقيت" جداولهما الحميمية، بشكل دقيق، وجاءت الثمار كما خططا.



لم يكن أحد يتوقع أن يتسبب انتشار فيروس كورونا في معظم دول العالم في حدوث أزمات إنسانية واقتصادية، منها ما تقشعر له الأبدان. والظاهرة التي سنتحدث عنها في هذه المادة من البرازيل، والتي تعتبر مأساة إنسانية ضحيتها أطفال ليس لهم أي ذنب فيما أحدثته الكورونا من خراب ودمار في أنحاء عديدة من العالم. **محمد داود**

عائلات تعيد أيتاماً تبنتهم قبل أزمة الكورونا

البرازيل تعتبر البلد الأول في العالم من حيث انتشار دور الأيتام ونشاطات تبني الأطفال داخلياً وخارجياً؛ بسبب وجود ملايين من الأطفال المشردين في كل أنحاء البلاد. حتى أن دور الأيتام لا تتسع لجميع الأطفال المشردين، والذين قدرت أعدادهم بنحو مليون ونصف المليون. وبسبب ذلك فإن نشاط تبني الأطفال من دور الأيتام يعتبر من أكبر النشاطات في العالم بأسره.

غير شاغر!

قامت نحو ألف وخمسمائة عائلة برازيلية بإعادة أطفال تبنتهم قبل انتشار الكورونا إلى دور الأيتام التي تمت فيها إجراءات التبني؛ بسبب فقدان تلك العائلات لأعمالها ووظائفها، وعدم تمكنها من تحمل الأعباء المالية التي يجلبها هؤلاء الأطفال. إلا أن دور الأيتام هذه رفضت استقبال الأطفال من جديد؛ بسبب عدم توفر الأمكنة الشاغرة لهم. وبدأ نتيجة لذلك صراع قضائي بين هذه العائلات ودور الأيتام، حتى أن الموضوع وصل إلى المحكمة المدنية العليا التي تنظر في هذه القضايا.

غرف في السجون

طلب من السلطات الاختيار بين حلين: الأول تأمين المأوى لحوالي ألفين من هؤلاء الأطفال أو منح تعويضات لتلك العائلات من أجل المساعدة على تحمل التكاليف الإضافية التي يسببها هؤلاء الأطفال. إلا أن القضية استغرقت شهرين كاملين، مما اضطر السلطات إلى تخصيص غرف في سجون مخافر الشرطة في ثلاث مدن برازيلية تعاني من الظاهرة، وهي «ساوباولو» و «ريودي جانيرو» و«كامبيناس» ووضع هؤلاء الأطفال فيها إلى أن تنتهي المحكمة القضائية من إصدار حكمها النهائي في هذه القضية الغريبة والحزينة، بحسب وصف نشرة «غلوبو».

من دون إرجاع!

أخيراً تم التوصل إلى قرار قضائي حول هذه الظاهرة على شكل قانون يمنع منعاً باتاً إعادة الأطفال الذين تم تبنيهم بسبب الظروف المادية الصعبة التي جلبتها أزمة الكورونا وأدت إلى فقدان ملايين الموظفين لوظائفهم. ولحل القضية بشكل نهائي فإن المحكمة القضائية العليا أجبرت الحكومة على تنفيذ قانون من بندين، ينص البند الأول على منح العائلات أصحاب الشأن تعويضات ومساعدات لتحمل تكاليف الأطفال الذين تم تبنيهم حتى فترة ستة أشهر سبقت انتشار الكورونا. والبند الثاني إلزام السلطات بإيجاد عائلات أخرى لتبني الأطفال الذين ترفض تلك العائلات استقبالهم مجدداً.



بحسب نشرة غلوبو فإن عائلات أجنبية من خارج البرازيل طلبت من السلطات البرازيلية استقبال نحو خمسين طفلاً برازيلياً تبنتهم عائلات أوروبية قبل أزمة الكورونا بشهر أو شهرين. إلا أن الأمر حول إلى المحكمة القضائية العليا أيضاً، ولكن لم يتم البت بها حتى الآن بانتظار حل الظاهرة داخلياً أولاً. ومما هو معروف تعتبر البرازيل أكبر بلد في العالم من حيث تبني أطفالها من قبل عائلات من خارج البلاد.



هل أنت تسيطر عليها أو هي تسيطر عليك؟



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

مواقع التواصل هي مثل بقية الأشياء في الحياة لها حسناتها ولها سيئاتها، وقد تحدث قوم كثيرون عن الإيجابيات وتناولوا أيضاً السلبيات، ولكن ما سأتحدث عنه هو بعض الآثار النفسية التي أرسلتها لي طائفة من المتابعين والمتابعات، وطلبوا تعليقي عليها؛ لكي يكون الناس على اطلاع بها، وهي تنحصر في أربع نقاط:

أولاً: أن هذه الوسائل بيَّنت الكثير من التناقض بين القول والعمل، فمثلاً: يقول أحدهم في حسابه على تويتر: إنه مع حرية الرأي واحترام الآخرين، ولكن إذا دخلت في حسابه وجدت الشتم والسب لكل من يخالفه الرأي، كذلك قد تجد حياة بعض المشاهير في السناب مليئة بالـ«فشخرة» و«الشو» وادعاء المثاليات، وهم أبعد الناس عن ذلك.

ثانياً: قللت وسائل التواصل من قدرة الإنسان على التحمل والصبر، في السابق كان الناس يستمعون الى أغنية أم كلثوم التي قد تصل مدتها إلى ساعتين، كانوا يستمعون إليها بكل فرح وسرور، والآن أصبح أكثر الناس بسبب وسائل التواصل لا يتحملون أكثر من دقيقة، وإذا طالت عن دقيقة بدأ التذمر والتسريع والقفز، وهذا الإيقاع السريع أثر في القراءة، وأصبح جَلَد الناس عليها ضعيفاً بعد أن كانوا يقرأون بالساعات.

ثالثاً: إن وسائل التواصل بمعروضاتها وأصحابها أفسدت طعم الحياة على الفقراء، وأصبح كل فقير يتمنى أن يعيش مثل هذا الشهير أو تلك.

رابعاً: إن وسائل التواصل جعلت مدة الفرحة قليلة، أتذكر في طفولتي أنني كنت أفرح بالحذاء لمدة شهرين، شهر قبل الحصول على الحذاء وشهر بعد أن أحصل عليه، أما الآن فإن الأشياء تأتي في الصباح وتنتهي الفرحة بها مساءً، أو كما يقول إخوتنا الإنجليز: «easy come easy go».

وفي النهاية أقول: يا قوم، إن وسائل التواصل أدوات، وبعض الأدوات تسيطر على البشر، وفي الجانب الآخر هناك طائفة من البشر هي التي تسيطر على الأدوات.

هل أنتَ أو أنتِ من الذين تستحوذ عليهم أدوات التواصل أم أنكم من الذين يستحوذون عليها ويتعلقون بها؟



7 نصائح
لإيقاف زميل العمل المزعج عند حده

يضعف مفهوم الصداقة بين الرجل والمرأة في المجتمعات الشرقية، بعكس مما هو عليه لدى (المجتمعات الغربية)، حيث يقال إنه من الممكن أن تتشكل صداقة طبيعية بين الرجل والمرأة، ولا تكون هناك نوايا سيئة فيما يتعلق بالجوانب الأخرى من العلاقة بين الجنسين. ولكننا لا نستطيع أن نضع النوايا معياراً للصداقة بين الرجل والمرأة، لأنه من الصعب معرفتها (النوايا). المعيار الحقيقي لمثل هذه الصداقة هي الأفعال والمواقف.

البرازيل - محمد داود

هل هي زمالة عمل أم مغازلة؟

قالت دراسة لمعهد «ايستو ايه»، البرازيلي المختص بالشؤون الاجتماعية إن الزمالة في العمل بين الرجل والمرأة هي علاقة لها حدود معروفة لا ينبغي تجاوزها. ومحور هذه العلاقة هو العمل ذاته. يمكن في بعض الأحيان أن تتجاوز دائرة العمل ويحدث أن يخرج رجل وامرأة يعملان في دائرة واحدة لتناول فنجان من القهورة خارج الدائرة الوظيفية للحديث عن موضوع ذي اهتمام مشترك بينهما يدور أيضاً حول العمل ذاته أو ربما يكون أحد الطرفين يعاني من مشكلة ويجد الطرف الآخر جديراً بثقة شرح هذه المشكلة.

مغازلة مزعجة

مثل هذه السلوكيات بين زملاء وزميلات العمل تكون طبيعية وعادية إلى أن يظهر أحد الطرفين، وبخاصة الرجل تصرفاً يتعدى تلك الحدود المرسومة لزمالة العمل. فقد تكون للرجل نوايا بداخله تجاه زميلة عمل منذ مدة، ولكنه أظهرها في لحظة من اللحظات. حيث إن الاستمرار في مثل هذه العلاقة «ذات النوايا غير الطبيعية» كما وصفتها الدراسة، تعتمد على المرأة. فإن قبلت بتطاول ما من الرجل فإن ذلك يعني وجود نوايا مشتركة لدى الاثنين. فالعلاقة في هذه الحالة قد تتحول إلى نوع من المغازلة بين زميل وزميلة العمل. ولكن إذا أبدت المرأة عدم الرغبة في الاستمرار فإن الرجل قد لا يتخلى عن محاولاته للتقرب من زميلة العمل بسبب النوايا التي تدفعه إلى ذلك. في هذه الحالة قد تتحول زمالة العمل إلى مغازلة مزعجة للمرأة.

المغازلة ليست حرية شخصية

أوضحت الدراسة بأن مغازلة الرجل للمرأة لا تعتبر حرية شخصية يتمتع بها طالما أنها تزعج الجنس الآخر. لكن لا توجد قوانين تسمح أو تمنع المغازلة، وهذا لا يعني على الإطلاق بأنه ليست هناك حدود للحرية الشخصية. والقوانين التي يجب اتباعها هنا هي المعايير الأخلاقية الاجتماعية، وكذلك الموقف الشخصي للطرف المتلقي الذي يظهر انزعاجاً من استمرار المغازلة. كما من المهم أيضاً أن تبادر زميلة العمل إلى إبلاغ الزميل الذي يزعجها بمغازلته بالتوقف عن ذلك، لأن الأمور وصلت إلى حد إزعاجها بشكل غير مقبول.

متى تصبح المغازلة مزعجة للمرأة ونصائح لها لمواجهتها؟

أشارت الدراسة إلى أن المغازلة أنواع تبدأ من كلمة حلوة وتنتهي بتوجيه شتائم وكلمات معيبة بحق المرأة. فما هي سلوكيات المغازلة المزعجة للمرأة من قبل زميل عمل لها؟

1 اتصالات هاتفية بها غير متفق عليها

هناك رجال يتصلون بالنساء اللواتي يقومون بمغازلتهن بشكل شبه يومي وبشكل غير متفق عليه بين الجانبين. وهذه الاتصالات تكون غير مرغوبة على الإطلاق، وهي مصدر إزعاج كبير للمرأة.

النصيحة: عدم رد المرأة على المكالمات الهاتفية غير المتفق عليها، فإن لم يتوقف الرجل فمن الممكن حجب رقمه عن قائمة اتصالاتها.

2 إرسال رسائل غير لائقة عبر الهاتف الخلوي

هناك رجال يلجأوون إلى إرسال رسائل غير لائقة، إذا لم تكن المرأة تعطيه الاهتمام الكافي أو تبادله المغازلة التي يمارسها تجاهها.

النصيحة: حجب رقم الرجل عن قائمة اتصالات المرأة، وإذا تطلب الأمر تغيير رقم هاتفها.

3 أخذ صور للمرأة بدون موافقتها

هناك رجال يمارسون هذا الأسلوب في المغازلة، بالرغم من عدم موافقة المرأة على ذلك. وإذا استمر فإن عليها أن تلجأ أيضاً إلى أساليب قانونية لوضع حد لممارسته غير القانونية.

النصيحة: من المؤكد بأن هذا الأسلوب مزعج جداً وينبغي عليها التصرف السريع لوضع حد لهذه المغازلة السخيفة.

4 تهديدها بتشويه سمعتها في العمل

هناك رجال كثيرون يلجأون إلى تشويه سمعة زميلاتهم في العمل أو التهديد بذلك، لأنهن لا تستجبن لمغازلتهم. ويعتبر هذا من أبغض الأساليب المزعجة، حيث تعتبر نوعاً من الضغوط عليها لقبول ما لا تريد أن تقبله.

النصيحة: من الأفضل أن تشرح المرأة لرئيسها المباشر مسبقاً بأن هناك زميلاً في العمل يطاردها ويغازلها ويحاول تشويه سمعتها في دائرة العمل.

5 إصدار تعليقات غير لائقة بحقها

قد يلجأ الرجل الذي يغازل امرأة لا تعيره الاهتمام الذي يريده منها إلى أسلوب إصدار تعليقات غير لائقة بحقها إن كان في الشارع أو في دائرة العمل.

النصيحة: من الأفضل أن تبقى المرأة صامتة لا ترد على هذه التعليقات، لأن ردها المشابه قد يعقد الموقف أكثر.

6 الحديث عنها بسوء في مواقع التواصل الاجتماعي

أسلوب مزعج لأنها تخاف على سمعتها ولا تريد أن يعلم أحد بخصوصيات حياتها. ولكن إذا تطلب الأمر فإنها ينبغي أن ترد عليه وتشرح حقيقة ما يجري.

النصيحة: إبعاد مثل هذا الرجل عن جميع أنواع الصداقات المشتركة إن كان على الصعيد الواقعي أو الافتراضي.

7 وضع خطوط حمراء منذ البداية حول حياتها الشخصية

إن تساهل بعض النساء حيال التدخل في حياتهن وتصرفاتهن الشخصية، ربما يشجع بعض الرجال على التمادي في المغازلة، معتقدين بأن هذه المرأة أو تلك سهلة المنال.

النصيحة: أحياناً تساهم المرأة ذاتها في فتح باب المغازلات المزعجة ضدها إذا لم تكن تتمتع بشخصية قوية تضع خطوطاً حمراء منذ المحاولة الأولى معها من قبل رجل غير متزن.



بطلة الدراجات أحلام الزيد: أؤمن بالطاقة الإيجابية لتحقيق الأمنيات

أبعدتها إصابة عن ركوب الدراجات في صغرها لمدة تزيد على 15 عاماً، إلا أنها عادت لهذه الرياضة قبل عامين فقط لتتوَّج بلقب بطولة المملكة للدراجات الهوائية، حققت أحلام الزيد حلمها في أن تصبح بطلة السعودية، فمنذ بدأت ممارسة هذه الرياضة وهي تسعى للفوز بالبطولة، ليس هذا فحسب بل إنها تخطط حالياً للمشاركة في مسابقات عالمية والفوز بمراكز متقدمة.

الرياض_محمود الديب

تصوير. عيسى الدبيسي

متى بدأتِ ممارسة رياضة ركوب الدراجات الهوائية؟

قبل دخولي مجال رياضة الدراجات الهوائية كانت ممارستي للرياضة متواضعة، فقد كنت أرتاد الصالات الرياضية أيام الدراسة الجامعية، ولعبت كرة المضرب والتنس، وبعد التخرج مارست رياضة الكروسفيت لمدة 3 سنوات، واستطعت الحصول على شهادة تدريب. وهذه اللعبة تتكون من تشكيلة مختلطة من التمارين الرياضية المختلفة، تبدأ أولاً بتمارين الإحماء ثم ينتقل المتدرب لأبرز التمارين مثل تمارين البطن والجري والعقلة، وتدريبات رفع الأثقال، وتدريبات الأيروبكس، وتمارين الجمباز والتجديف، وتمارين السويدي.

لكن توقفت عن ممارسة رياضة الكروسفيت بسبب إصابة بسيطة، ولم أجد رياضة أخرى تحمسني للعودة لممارسة الرياضة، ولكن زملائي الدراجين شجعوني على اقتناء دراجة وممارسة رياضة الدراجات الهوائية، وبذلوا معي جهوداً كثيرة لتحفيزي، وما إن بدأت في ممارسة هذه الرياضة حتى وصلت إلى مرحلة إدمانها، وأصبحت خلال عامين جزءاً كبيراً من حياتي، مع العلم أن حبي لركوب الدراجة كان منذ صغري مثل باقي الفتيات الصغيرات، إذ كنت أركب دراجة أخي في حديقة البيت. وكان قدري أن حدثت لي إصابة أثناء ركوب الدراجة فابتعدت عنها، لكن جمعتني بهذه الرياضة علاقة وطيدة بعد 15 سنة من التوقف عن ركوب الدراجات بشكل تام.

طموح وأمنيات

وهل كان حلمك منذ ممارستك هذه الرياضة الفوز ببطولة المملكة؟

نعم كان حلمي منذ البداية، فقد كنت أتطلع للأبطال الذين حازوا اللقب في وطنهم وهم يفتخرون بتمثيل علم المملكة، وحلمت أن أحظى بهذا الفخر يوماً ما.

كم بلغت مسافة بطولة المملكة، وكم الوقت الذي حققته؟

مسافة السباق كانت 13 ميلاً، والحمد للّه قطعته في 22 دقيقة و 18 ثانية، ودائماً ما أتطلع إلى تطوير مستواي، وبالتأكيد سوف أصبح أقوى وأسرع في البطولات القادمة إن شاء اللّه.

هل كنت تتوقعين الفوز بالبطولة، وكم عدد ساعات تدريبك قبل دخول البطولة؟

كنت واثقة من مستواي ومن استعداداتي، وكنت أتوقع الفوز وآمله، لكن الجزم بهذه الأمور مستحيل، وأنا مؤمنة بالطاقة الإيجابية وأهمية التطلع لتحقيق الأحلام والأمنيات، فخلال الشهر السابق للبطولة كان جميع من حولي يطلقون عليَّ لقب البطلة، وثقتهم في قدراتي ومهاراتي عزز ثقتي بنفسي بشكل أكبر. وقد وصلت ساعات تدريبي خلال الأسابيع الممهِّدة للبطولة بين 9 و 10 ساعات خلال الأسبوع.

المركز الأول

ما البطولات التي حصلتِ عليها قبل الفوز ببطولة المملكة؟

حققتُ المركز الأول في بطولة الدراجات الهوائية الافتراضية، والتي أقيمت خلال شهر يوليو 2020، بالتعاون مع اتحاد الرياضة للجميع، والاتحاد السعودي



بداية حصة التدريب



مهارة

"أخطط لتحقيق العديد من البطولات العالمية وأتمنى أن أصبح سفيرة لرياضة ركوب الدراجات في السعودية"



قدرة تحمُّل جسدية وذهنية عالية

للدراجات، والاتحاد السعودي للرياضات الإلكترونية والذهنية. فقد أقيم السباق عن طريق تطبيق زويفت (Zwift)، لمسافة 15 ميلاً في مدينة لندن الافتراضية، وقطعت السباق في مدة 29 دقيقة و 8 ثوان.

وهل هناك من شجعك على ممارسة هذه الرياضة؟

أكبر من شجعني على ممارسة رياضة الدراجات الهوائية كان زميلي كريستيان بيرس من جنوب أفريقيا ومدربي الحالي، فشغف زميلي بهذه الرياضة كان مُعدياً، ودائماً ما كان يلهمني ويدفعني دفعاً لممارسة هذه الرياضة. وما شجعني أيضاً أن المنطقة الشرقية بها مجتمع درَّاجين رائع، كما أن أرامكو بشكل خاص بها العديد من الدرَّاجين، فأنا أعمل في أرامكو وأشغل منصب مُحللة مالية.

كم يصل عدد ساعات تدريبك؟

أتدرب من 7 إلى 10 ساعات في الأسبوع، وتشمل التدريبات تمارين صباحية مبكرة، وتمارين طويلة المسافة في عطلة نهاية الأسبوع.

وهل لك طريقة معينة في التدريب؟

في بداية مسيرتي لم أكن أتبع طريقة معينة في التدريب، وكان تدريبي يغلب عليه الاجتهاد الشخصي، وعقب فترة بدأت أتلقى التدريب من زميلي كريستيان بيرس من جنوب أفريقيا، وهو درَّاج ذو خبرة طويلة ومهارات مبهرة، فسنوات خبرته تزيد على 30 عاماً، ويُصنَّف كمحترف في هذه الرياضة، فقد تخطى مرحلة الهواية منذ سنوات طويلة.

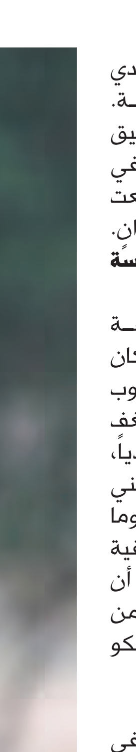
اليوجا لزيادة المرونة

وهل تمارسين رياضات أخرى لزيادة لياقتك؟

أمارس اليوجا لزيادة مرونة الجسم، كما أقوم برفع الأثقال خارج موسم السباقات كرياضات مُكمِّلة لدعم أدائي ولياقتي على ممارسة رياضة ركوب الدراجات. فرياضة رفع الأثقال تعزز قدرة العضلات وتحمُّلها، وأمارسها بشكل شخصي بدون إشراف مدرب.

ما أبرز الجهات الداعمة لرياضة الدراجات الهوائية بالمملكة العربية السعودية؟

هناك دعم كبير لهذه الرياضة في المملكة، فالعديد من الجهات تسعى لنشر هذه الرياضة على نطاق



آمل أن أصبح سفيرة لرياضة ركوب الدراجات

> الفوز بلقب بطلة المملكة للدراجات الهوائية مجرد بداية

> السعوديات يُظهرن اهتماماً كبيراً بممارسة رياضة الدراجات



أحلام الزيد بطلة لسباق الدراجات الهوائية

واسع، وعلى رأس الجهات الحكومية بالمملكة وزارة الرياضة، والاتحاد السعودي للدراجات والرياضة للجميع، ومن آخر إنجازات وزارة الرياضة إنشاء مشروع أكاديمية مهَّد لتطوير المواهب الرياضية لجيل المستقبل، ومن بين الرياضات التي تتضمنها الأكاديمية رياضة الدراجات الهوائية. وهناك أيضاً جهود كبيرة لاستضافة مسابقات عالمية، كطواف السعودية الذي أقيم العام الماضي وضمَّ فرقاً محترفة من جميع دول العالم.

سباقات عالمية

هل تخططين لخوض سباقات عالمية خارج المملكة؟

نعم أخطط لتحقيق العديد من البطولات إن شاء الله؛ فالفوز بلقب بطلة المملكة مجرد بداية، وأنوي المشاركة في بطولات عربية وعالمية، ومن أهدافي المستقبلية الاستعداد للبطولة العربية للدراجات الهوائية والبطولات الآسيوية.

ما أهم المسابقات العالمية في رياضة الدراجات الهوائية؟

أكبر سباق هو طواف فرنسا، وهناك أيضاً طوافات أخرى عديدة وبطولات عالمية وأوليمبية.

التكلفة المادية

هل ممارسة رياضة الدراجات الهوائية من الرياضات المكلفة؟

بكل صراحة نعم، هي من أكثر الرياضات تكلفة، ولكن لا أعتقد أنه سبب يمنع عن ممارستها، وهناك خيارات عديدة ومساحات متوفرة لبيع الدراجات المستخدمة، وأنصح المبتدئات بشراء الدراجات المستعملة، كما يمكنهن شراء دراجات ذات الجودة العالية بعد الممارسة لمدة من الزمن.

كم تصل تكلفة الدراجة الهوائية؟

لا يوجد حد أقصى لأسعار الدراجات، خاصة عندما يتم تجميع الدراجة الهوائية بشكل شخصي، لكن عادة تتراوح أسعار الدراجة الهوائية بين 2000 ريال وترتفع لتصل إلى 50 ألف ريال، والسعر يُحدَّد بناءً على الخامات والعلامة التجارية والجودة، وغيرها من المعايير الأخرى.

ولكن برأيي هناك تركيز غير ضروري على دفع مبالغ كبيرة للدراجة، وأرى أن أي دراجة تزيد عن مبلغ 20 ألف ريال غير ضرورية لأغلب الدراجين، ويجب أن ينصبَّ التركيز الأكبر على تطوير مستوى اللاعب، وليس إنفاقه مبالغ طائلة على الدراجة لزيادة إمكاناتها وقدراتها.

هل قمتِ بتعديلات على الدراجات التي تستخدمينها؟

أهم تعديل أقوم به على الدراجة هو تعديل وضعية اللاعب، وأحرص على استشارة اختصاصيين في (bike fitting) بشكل منتظم، وحالياً أملك نوعين من الدراجات، دراجة طريق ودراجة فردية (Time Trial)، والتعديل الوحيد هو إضافة عجلات كاربون، لتميّز هذه العجلات بأنها خفيفة الوزن ومقاومة للرياح.

أنواع السباقات

وهل هناك أنواع مختلفة من السباقات؟

هناك أنواع كثيرة من السباقات، من بينها سباق الدراجات على الطريق، وسباق الدراجات على المضمار، وسباقات فردية ضد الساعة، وسباق الدراجة الجبلية، وسباق دراجات الاختراق «بي إم إكس».

وما أكثر أنواع السباقات التي يتم تنظيمها في السعودية والخليج؟

من أكثر السباقات التي يتم تنظيمها بالسعودية سباقات على الطريق، وسباقات المضمار.

هل هناك طرق وأماكن مخصصة لرياضة الدراجات الهوائية؟

تم تشييد مسارات للدراجات الهوائية، وهناك جهود ومبادرات رائعة في المنطقة الشرقية والرياض لبناء مسارات مخصصة للدراجين بمسافات وجودة عاليتين؛ لضمان مشاركة الطريق بأمان للدراجين، وتوجد مسارات في منطقة عسير، لكنها قصيرة المسافة، وهي مناسبة للممارسة الترفيهية غالباً وليست للرياضة المحترفة.

هل ممارسة هذه الرياضة تختلف من الأماكن المرتفعة إلى الأماكن السهلة المنبسطة؟

بلا شك، فالمرتفعات هي الاختبار الحقيقي لأي درَّاج، والمرتفعات تتطلب تأقلماً ووزناً خفيفاً مقارنة بقوة اللاعب. وأغلب الطوافات العالمية تُحسم نتيجتها في المرتفعات.

صعوبات

وصفتِ هذه الرياضة بأنها من أصعب الرياضات، فما هي هذه الصعوبات؟

ركوب الدراجات يتطلب تفانيّاً وانضباطاً، وقدرة تحمُّل جسدية وذهنية عالية؛ فكل جزء من جسدي وحياتي مكرس لدعم أدائي على الدراجة، بداية من نمطي الغذائي والنوم وموازنة الساعات العديدة المتطلبة في التمرين، مع الحفاظ على التوازن بين العمل والأسرة وممارسة الرياضة.

هل تحرصين على دفع زميلاتك وأفراد أسرتك لممارسة هذه الرياضة؟

أشجع كل من لديه اهتمام، خصوصاً أختي الصغيرة ريم، فكثيراً ما أشجعها على الرياضة بشكل عام، ولهذا اشتريت لها دراجة جديدة كنوع من التشجيع العملي لحثّها على ممارسة هذه الرياضة.

اهتمام كبير

كيف تُقيِّمين اهتمام الفتيات بممارسة هذه الرياضة في المدن السعودية؟

هناك اهتمام كبير على مستوى المملكة بشكل عام بممارسة رياضة الدراجات، لكن كثيراً من الفتيات اللاتي يمارسن هذه الرياضة يحتجن بعض الإرشاد والتشجيع. وأنا لمست ذلك بعد فوزي بلقب بطلة المملكة، إذ قام كثير من الفتيات بالتواصل معي، وطلبن نصائح حول كيفية ممارسة هذه الرياضة، وكيفية تطوير مهاراتهن وقدراتهن لخوض البطولات المحلية، وغمرتني الفرحة عندما لمست حرصهن واهتمامهن، ولم أبخل عليهن في تقديم المشورة والنصح، وأتمنى أن يصبح كثير من الفتيات بطلات في هذه الرياضة.

من هو مثلك الأعلى في هذه الرياضة؟

اللاعبة الهولندية ماريان فوس، التي حققت إنجازات وبطولات عديدة في كل مجالات رياضة الدراجة الهوائية، ومن أكثر ما يميز هذه اللاعبة قيامها بتحفيز أكبر عدد من النساء لركوب الدراجة.

الموازنة ضرورية

هل كان لهذه الرياضة أي تأثير على أدائك الوظيفي؟

بدأت أمارس الرياضة خلال سنوات عملي وعقب التخرج، لكن من الضروري الموازنة بين أي رياضة والحياة الأسرية والوظيفية، فلم أدع ممارستي لهذه الرياضة تؤثر على حياتي المهنية، فهناك وقت مخصص لكل منهما، ولا يطغى أحدهما على الآخر. ولا بد من وجود تضحيات بالطبع للجمع بين الرياضة والعمل، لكن شغفي بهذه الرياضة يدفعني لأن أركز على تحقيق أهدافي وتجاوز صعوبات خوض المسابقات.

ما الذي تخططين له في المستقبل؟

أخطط للمشاركة في بطولات عربية وعالمية، وأحقق مراكز متقدمة بكل البطولات التي أشارك بها، وآمل أن أصبح سفيرة لرياضة ركوب الدراجات في المملكة، وتشجيع الفتيات والنساء والأطفال على ممارسة هذه الرياضة.



بطاقة

- أحلام الزيد
- تشغل منصب مُحللة مالية في شركة أرامكو.
- حاصلة على بكالوريوس اقتصاد وأنظمة معلومات إدارية من جامعة بنسلفانيا.
- حاصلة على شهادة تدريب لرياضة الكروسفيت.



تتدرب من 7 إلى10 ساعات في الأسبوع



نهاية التدريب

شجرة حنين

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

وكأن للحنين شجَرة، وكلما كبرنا، تشعَّبت جذورها فينا ونمت في دواخلَنا أكثر فأكثر..
لذا حين نكبر تزْداد مِساحات الحنين في قلوبنا، وكأننا مع مُرورِ الوَقْتِ نكْتشف وجود الحنين للمَرّةِ الأولى، وكأن الحنين هو المَرْحَلة التالية لمَرْحَلةِ الفِراق، المَرْحَلة التي تدْخلها قلوبنا بوَهْنٍ، فتصبح عند الحنين هَشّة كأنها أُنْثى مُصابة بالحُبِ، فالسنوات لا تكون دائماً هي الحَلّ الأنْسب لإغْلاق الحكايات والجروح، فبَعْض الحكايات تكون غير قابلة للنِسْيانِ، وتبْقى ذاكِرتها مُضاءَة بالتفاصيل، مُصابة بالحنين، فَنحِنُّ إلى البدايات، إلى أوائِل الأشْياءَ في حياتنا، إلى الحكاية الأولى والصُحْبة الأولى والأحلام الأولى والخِلافات الأولى والحَماقات الأولى والاكْتشافات الأولى، والأحاسيس الأولى، وكأننا نتحوَّل مع الوَقْتِ إلى أشجار حنين تتدَّلى منها التفاصيل الأولى وكأنها ثِمار كامِلة النضج، كلما قطفنا منها ثمرة دخلنا إلى مَرْحلةٍ من العمرِ وانْغمسنا بتفاصيلها وطُقوسها التي كانت يوماً طُقوسنا المُفَضَّلة..
وكأني تحوّلت في هذا المساء إلى شجرة حنين، وكأن الشوق انْهمر بغزارةٍ، كزخات مطر مُفاجِئة أغْرقت قلبي وجَرفته إلى مدن الشوق.
فاشْتقت إلى المطر، وإلى الشتاء، وإلى بلد كتبت حُروف اسْمي بَعَفْويّةٍ على جُذوع أشْجارهِ..
اشْتقت إلى الطُرقات القَديمة، وإلى الرفاق، إلى الصغار الحفاة، إلى دِفْءِ حيطان الحَي العَتيق، إلى السِدْرة المُعمرة في مُنْتَصَفِ الطَريق كأنها امْرَأة مُسِنّة تقاوم هُجوم الزمن..
اشْتقتُ إلى صديقة طفولتي، ولدُمْيتي التي كنت أثرْثِر أمامها بلا توَقُّف ظناً مني أنها تسمعني..
اشْتقت لأسْرار مراهقتي ورَهْبة العاطِفة الأولى وخجل اللقاء الأول..
اشْتقت للرسَائِل الورقيّة، ولصَناديق البَريد الزَرْقاء، ولرائِحةِ الحِبْرِ فوق دفْتَر يَوْميّاتي..
اشْتقت لطيبة قلوب الجيران، ولمذاق (كَعْك) جارتي العربيّة ولأحاديث الجارات في مَجْلِس أمي..
اشْتقت لضَجيج الصديقات في أوَّلِ يومِ دراسيّ، ولرائِحةِ الدَفاترِ المَدْرسيّة، ولقلق انْتظار عِقابَ المُعلمة، وطابور الصباح، وضَجيج الإذاعة المَدْرسّية، ولصوت جَرس الحِصّة الأخيرة..
اشْتقت إلى صوت أزيز أبْواب المنازل القديمة، وإلى صوت عَصا جدي على الأرضِ، وإلى هَمْهَمة جدتي في صَلاة الفَجْرِ..
اشْتقت إلي أفْراح العيد الحقيقيّة، وأَفْراح العمر التي لم تتكرّر.. وتفاصيل زمن أسْدلت ستائره، واخْتلفت طُرق أصحابه ونِهايات أهْله..

قبل النهاية بقليل:
حين تُصاب أرواحنا بالوَهْنِ، نكْتشف أَشْجار الحَنين!



SAYIDATY.NET

BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

يعود المصمّمـون إلى الحضـارات القديمة ليسـتهلموا منها اتجاهات الموضـة الحديثة. ومـن الحضـارة الفيكتورية، حضـرت الياقـة المُحاكة بأسـلوب مبتكر إلى عروض خريف وشـتاء 2020-2021، لتضيف لمسـة الفخامة على الإطلالات. بيروت - رولا زعزع عيّاد

زيمرمان Zimmermann

رودارتي Rodarte

غوتشي Gucci

توري بورتش Tory Burch

VICTORIAN NECKLINE

TOP 5

#LuxuryBlackBag

قد تكون حقائب الكلاتش أكثر الإكسسوارات التي تحضر في إطلالات السيدة خلال المناسبات الهامة والسهرات. إلا أن حقائب الكتف بتصميمها الفاخر لهذا الموسم، استطاعت أن تنافس هذا الإكسسوار الصغير وتحتل مكانة لافتة في خزانة السيدات لتكون خيارهن في السهرات. بيروت- رولا زعزع عيّاد



روجيه فيفييه Roger Vivier

برادا Prada

جيمي شو Jimmy Choo

سان لوران Saint Laurent

دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana



NEW YORK
FASHION WEEK SS21
أسبوع الموضة في نيويورك ربيع وصيف 2021

في أجواء من الانقسام، تم إطلاق أسبوع الموضة في نيويورك لعروض ربيع وصيف 2021، فالبعض قرر أن يعتمد العروض المُباشرة ذات الحضور المحدود مع الحرص على تطبيق إجراءات السلامة والوقاية كافة، والبعض الآخر فضّل العروض الرقميّة.
أبرز المحطات التي استوقفتنا في هذه العروض والإيحاءات التي استلهم منها المصممون في موسم ربيع وصيف 2021، نتعرّف إليها في الصفحات التالية.

بيروت - ساره مرتضى

CAROLINA HERRERA
كارولينا هيريرا



يعلم المصمّم ويس غوردون Wes Gordon، أن الوباء لن يلغي المناسبات الخاصة بشكل دائم، وأن الرغبة في ارتداء ملابس تخلق لحظات لا تُنسى، ما زالت موجودة لدى الجميع. لكن الأحداث تبدو مختلفة الآن، والتغييرات تنعكس في مجموعته الربيعية. وفي مجموعته الجديدة لكارولينا هيريرا Carolina Herrera الخاصة بموسم ربيع وصيف 2021، ضاعف غوردون من سمات الدار الشهيرة التي وصفها بـHerrera-isms، حيث رأينا على سبيل المثال، الأكمام الدرامية واللون والنقاط والمطبوعات.

JASON WU
جايسون وو



قرر المُصمم جايسون وو Jason Wu أن يتبع مسار العروض التقليدية ويُقدم مجموعته أمام عدد محدود للغاية من الحضور أعلى إحدى البنايات في المدينة، الأجواء قبل العرض لم تخلُ من فحص درجات الحرارة للحضور والعارضات وملء الاستبيانات الصحية. مجموعة جايسون وو لربيع وصيف 2021 هي الأولى من نوعها التي يبتكرها المُصمم من خطه المُعاصر الكاجوال، استلهمها من أجواء العُطلات والشمس المُشرقة في تولوم في المكسيك وهي بالنسبة إليه «منزله البعيد عن الوطن». الفساتين كانت وسيلته ليُحاكي أجواء العُطلات، لذا تنوّعت ما بين فساتين مُنقوشة بألوان السماء والرمال المُنعشة، أو نقوش الأزهار التجريدية وأخرى بألوان الأصفر والبرتقالي والفوشيا، اعتمد فيها قصّات مُسترخية مثل فستان القفطان بالتقليمات، والفساتين المُستقيمة المُحاكة كالفستان الأزرق الداكن المُستقيم والأرجواني بكمّين متوسطين.



NAEEM KHAN
نعيم خان

قـدّم نعيـم خـان Naeem Khan تشـكيلته لربيع وصيـف 2021 آملاً أن نجد السـبب المقنع فـي الأيام المقبلة لنرتدي ملابسـنا مجدّداً بأسلوب برّاق وأنيـق. مجموعـة ربيع وصيـف 2021 لـم تفتقـد أبـداً للإبهـار والجاذبيـة، فهـي ضمّت القطع الأساسـية لحفلات الزفـاف والسـهرات المهمّـة والخاصّة التـي تتطلّـب مجهـوداً جميـلاً وأنثوياً أكثر مـن العـادة. الفسـاتين الطويلة حدّدت أنوثة أجسـام العارضات ونتوقّع أن تقوم بالمثل لك إن اخترتها، خاصّة فـي أقمشـتها الانسـيابية وألوانهـا، فيمـا كانـت الحصّة الكبرى لسـراويل البايبت مع السـترات ليعكس أسلوب الـ Lounge الفخم والأنيق.

REEM ACRA
ريم عكرا



لـم تتردّد المصمّمة ريم عكرا Reem Acra في طرح تشكيلتها للأزياء الجاهزة لموسم ربيع وصيف 2021، وعملـت على هـذه التشـكيلة برؤية غنيـة بالتفاؤل والفرح وطبعاً في إطار غني بالألوان والأنوثة.
فقـد وجدنـا في تشكيلة ربيع وصيـف 2021 كل ما تحتاج إليه المرأة التي تحبّ الحياة والتجدّد، وتلك التي تبحث عمّا يضيف الأمل إلى زوايا حياتها.
بدايةً، لفت انتباهنـا كثيراً العنصر الفنّي المتميّز في اليد السـوداء التي التفّـت على خصـر العارضات في موديل الحزام، وكأنها تريد أن تشعِر امرأتها بأنها في أمان وأيدٍ تحبّها وتحترمها.
وعرفـت هذه المجموعـة الربيعيـة تنوّعـاً كبيراً في التصاميم من الجمبسوت الواسع والفضفاض بقصّته المكشـوفة على الأكتاف إلى الفسـاتين التي ترضي أذواق كلّ السـيدات من دون اسـتثناء. بين الفسـتان الميـدي أو الواسـع بموديل القفطان الذي سـيجعلك أكثر راحة في تحرّكاتك أو فستان السهرة المستقيم، وكانـت القصّات بارزة جدّاً للأنوثة تحديداً عند الخصر والأكمام المنفوشة وربطات الفيونكا الكبيرة وصيحة الطبقات التي على ما يبدو سترافقنا للموسم الجديد.

TOM FORD
توم فورد

فــي ختام فعاليــات أســبوع الموضة في نيويــورك، لــم يقــدّم رئيــس مجلــس الموضة الأميركي توم فورد Tom Ford عرضاً على المنصّــة بل اكتفى بتقديم الـ LOOKBOOK في موعده، حرصاً منه على ألّا يفوّت هذا التاريخ وما في جعبته من جديدٍ لموسم ربيع وصيف 2021.
لم تكن تشــكيلة ربيع 2021 مملّة أبداً، مــن اللحظة الأولــى التي وقعــت أعيننا على التفاصيــل الكبيــرة لاحظنا جرعة مــن الحيويــة تجلّــت فــي خيــار الألوان الزاهية كالبنفســجي والفوشيا والأزرق والأرجوانــي إلــى جانب الأبيــض، وهي برأينــا جعلــت مــن تصاميم تــوم فورد باعثة على الأمل كما أراد.
صحيــحٌ أن تشــكيلة ربيع 2021 ليســت ملابــس ســهرات وفســاتين نتوقّــع رؤيتها يومــاً ما على الســجادة الحمراء، لكنها كانــت مريحة وعمليــة أوّلاً وغنية بالنقشات حتى أبعد الحدود.



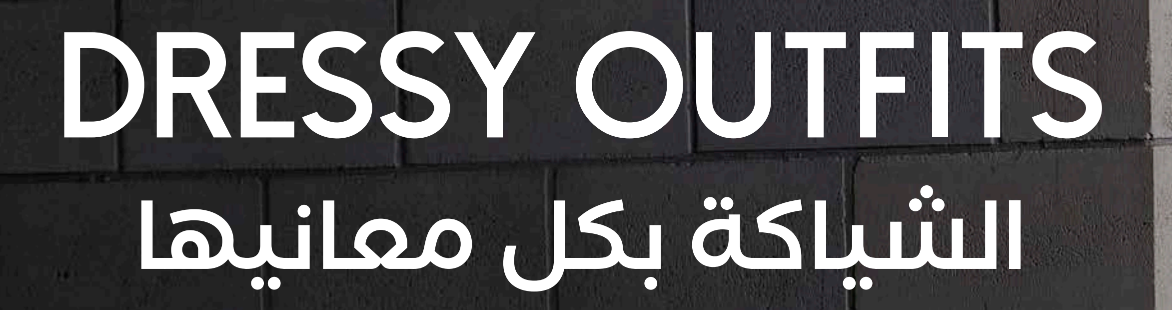
COACH
كوتش

أطلقــت كوتش Coach مجموعتهــا الجديدة لربيع 2021 رقميــاً بعد انتهاء أســبوع الموضة في نيويورك رســمياً، بعنوان Coach Forever، عبر سلســلة من الصور وفيلم قصير تم إنتاجه بالتعاون مع Juergen Teller. تم التقاط الصــور ومقاطــع الفيديو من جميع أنحــاء العالم، وتضم عارضيــن وأصدقــاء للعلامة التجارية، منهــم: كايا جربر وميجان ثاي ســتاليون وكيت موس وديبــي هاري وكيكو ميزوهارا وجيريمي لين وكول ســبروس وجون باتيســت وبالوما وغيرهم.
يتميــز ربيــع كوتــش Coach لعــام 2021، بمزيــج مــن التصميمــات الســابقة والحاليــة والمســتقبلية، ويهــدف إلى ســرد قصة حقائب المــدرب خارج المــدرج حيث يتم ارتداؤها والعناية بها وتخصيصها ونقلها إلى أسفل، وفقا لبيان Coach الصحفي، تتجلى أجزاء من التخصيص في المجموعة كافة، حيث تمت خياطة أســماء العارضات على الحقائب أو الســترات. تم التصوير فــي خلفيات طبيعية، فــي الهــواء الطلق، فــي مشــتل للنباتات وجــاءت بعض القطع ضد حرائق الغابات التي يخنقها الدخان في ســماء الغرب الأمريكي، تهدف المجموعة إلى التأكيد على التزام المنزل واتباع نهج أكثر مسؤولية بيئياً تجاه الموضة.





تنورة مرصّعة بالباييت
سترة مرصّعة بالباييت
حذاء بلاتفورم
إكسسوار للشعر
جميعها من Georges Chakra
جوارب من Wolford
حقيبة من Valentino



DRESSY OUTFITS
الشياكة بكل معانيها

رغم الحدود التي فرضتها جائحة كورونا على مشاريعنا ومناسباتنا، لم تستطع أن تمنع رغبتنا في ابتياع أرقى الأزياء وأكثرها شياكة للتألق في مختلف الأوقات. 7 تنسيقات اخترناها لك لتكون دليلك لإطلالاتك المقبلة.

بيروت - «سيدتي»

إعداد وتنسيق: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **إيلي ستيفان**
شعر: **إيلي إسبر**
الملابس والإكسسوارات: **VALENTINO, GUISEPPE ZANOTTI, FENDI, MAXMARA, GEORGES CHAKRA, WOLFDORD ELISABETTA FRANCHI, SPORTSMAX, MARELLA.**



فستان زهري مرصّع بالبايت
حقيبة كلاتش باللون الذهبي
أقراط متدلية
جميعها من Valentino
حذاء من Giuseppe Zanotti



تنورة بقصة مستقيمة وطويلة
توب قصيرة
كلاهما من Elisabetta Franchi
عقد من Valentino
حذاء من Giuseppe Zanotti
إكسسوار للشعر من Georges Chakra



توب من البابيت البرونزي
تنورة من البابيت البرونزي
معطف باللون البيج
جميعها من Marella
حذاء من Giuseppe zanotti



فستان من Fendi
حذاء Max Mara
حقيبة من Giuseppe Zanotti



فستان مزيّن بالكشكش
حقيبة كلاتش فضيّة
كلاهما من Valentino
حذاء بلاتفورم
إكسسوار للشعر
كلاهما من Georges Chakra



فستان من الحرير مطرّز
جيليه باللون الأسود
حذاء باللون الأزرق اللامع
جميعها من Sportmax
عقد من اللؤلؤ
سوار عريض
كلاهما من Valentino

شامخ بلوي:
إبداع الريشة في رسم الأزياء

مهندس معماري ومصمم أزياء، مبدع في مجال القصاصات الورقية ورسومات الأزياء الجميلة لأنه يعتبرها وسيلة تواصل بينه وبين الناس على مختلف توجهاتها وأفكارها. عمله يعبّر عن آفاق واسعة لا حدود لها خاصة وأنه دمج بين الطبيعة وفن العمارة الهندسية، فكانت رحلته ناجحة لأنه يعكس مفهومه حول الموضة من خلال فنه ورسوماته التي يرى فيها تعريفاً لشخصيته.
يعتبر شامخ بلوي في حديثه لـ «سيدتي» أن الهندسة المعمارية ورسم الأزياء مجالان قريبان له بسبب اعتمادهما على النسب الإنسانية.

بيروت - عفّت شهاب الدين



شامخ بلوي

الهندسة والفن التشكيلي

كيف تمكنت من الجمع بين الهندسة والفن التشكيلي؟ أيهما أقرب إليك؟

ساعدتني دراسة هندسة العمارة على رؤية الأشياء بمنظور مختلف، وملاحظة الجماليات وكيف بالإمكان أن نبرز هذه الجماليات بشكل مبسّط للمتلقي لإيصال المغزى من العمل الفني. الهندسة المعمارية ورسم الأزياء بالنسبة إليّ يتمتعان بالقرب ذاته لأنهما المجالين اللذين يعتمدان على النسب الإنسانية والبيئة المحيطة بنا.

لماذا اخترت عالم رسم الأزياء؟ ما الذي قدّمه لك والعكس صحيح؟

منذ صغري وأنا مهتم بقصص الأبطال الخارقين المصوّرة وكيف أن لكل بطل أو بطلة زيّاً محدداً يرمز إلى هذه القوى الخارقة، وهذا ما أشعر به عند مشاهدة الأشخاص وماذا يرتدون من ملابس، فما نرتديه يعبّر عمّا نريد أن نوصله من شخصياتنا للأشخاص الذين حولنا.

أما عالم الأزياء فقد ساعدني أن أكون متجدّداً دائماً في تقديم أي عمل فني والاطلاع على تاريخ الفنون والأزياء. بالنسبة لما قدّمته إلى عالم الأزياء، فإني أحاول من خلال العمل الفني تقديم الفكرة التي يحاول كل مصمّمي الأزياء إيصالها عبر عروضهم بطريقة مبسطة لجعل المتلقي يتواصل مع الرؤية الفنية للعرض.

ما هو الأسـلوب الذي ميّزك من بين الكثيرين في هذا العالم الواسع؟
أعتقـد أن سـرعة تنفيـذ العمـل والبساطة في تقديمه هو ما ميّزني فـي هـذا العالـم، بالإضافـة إلى أن وسـائل التواصل الاجتماعي ساعدت أيضاً فـي إيصال وجهة النظر الفنية لأكبر عدد ممكن من الناس.

بناء مسار العمل

ما هي الصعوبات التي واجهتك خلال مسيرتك؟ وكيف تخطيتها؟
إنها صعوبات مثل أي صعوبات في أي مجال عمـل تتمثّل بالقدرة على بناء مسار العمل، وتحقيق الدخل المادي، ولكن مع دعم الأهل والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي استطعت تخطيها والاسـتفادة منها لتحسـين وتمرين موهبتي.

ما هو إلهامـك للتعبير عـن المرأة العربية؟
القوة والثقة والذكاء هي إلهامي في التعبيـر عـن المرأة العربيـة وأحاول دائماً تجسيد هذا الإلهام عبر أعمالي لأننا في الوطن العربي نعاصر نماذج مختلفـة للمرأة العربيـة منها الثرية التي تمتلك أبعـاداً ثقافية وجمالية، ومنهـا المؤثّـرة في مختلـف نواحي الحياة وليس في مجال الفن فقط.

هـل تتمتّـع بنظرة خاصـة بك تجاه الموضة؟ ما هي أسسها؟
أسـتطيع القول إن أكثر مـا أحبّه في الوقـت الحالي تجـاه الموضة هو أن كل شخص يستطيع التميّز والانفراد بأسـلوبه الخـاص، بمـا يعكـس شـخصيته وهـذا الأمر يسـاعد على التنوّع إلى أقصى الحدود، ويساعدني أيضاً كفنان علـى تسـليط الضوء على هـذا التميز تحديداً، خاصة وأنه لا يوجـد قوانين محدّدة للموضة، بل الأشـخاص هم الذين يصنعونها بما يتناسب معهم حتى يكونوا متميزين ومختلفين عن بعضهم البعض.

تطوير مهنتي وموهبتي

إلى أين تريد الوصول بأزيائك؟
الحمـدللّه، لقـد حصلت علـى فرص كثيـرة ومسـارات مهنية أفتخـر بها، وأي مشـروع جديـد أحـاول العمـل عليه أعتبـره فرصـة لتطوير مهنتي وموهبتـي. أحـاول دعـم المواهـب الجديـدة مـن أجل مسـاعدتهم على انتشـار مهنة رسم الأزياء في الوطن العربي، مما يعمل على خلق منافسة لإنتاج أفضل الأعمال.

مـا هـي مهنتـك الرئيسـية اليوم: الهندسـة المعمارية أم تصميـم الأزياء؟
أقـوم اليـوم بأكثر مـن عمـل منها: رسم الأزياء، الهندسة والإخراج الفني لمنصـة ديزايـن لدعـم المصمميـن المحليين.

إلـى أي درجـة تحـب الطبيعـة ومتأثّر بها؟
بالنسـبة إلـيّ، الطبيعة هـي مصدر الإلهام الرئيسـي وما أحـب فعله هو دمجهـا مع عناصر مضـادة لها في أي عمل فني أقوم به، مما يدفع المتلقي للتساؤل والنظر للموجود حولنا.

ألا تفكّـر يوماً في تحويل رسـوماتك الورقية إلى حقيقة مرئية وملموسة؟
قمـت بالتعـاون مـع أكثر مـن علامة تجارية لتحويل الأعمال إلى حقيقة، ولكن ما يسـتهويني في رسم الأزياء هو عدم وجود حدود للخيال.



رسم بتوقيع شامخ بلوي لحملة لمتنا سعودية

HUBLOT
CLASSIC FUSION
نماذج جديدة لمناسبة الذكرى السنوية





بيروت - «سيدتي»

في العام 1980، ابتكرت علامة Hublot ساعة ذهبيةً مع حزام مطاطي، وكانت هذه الخطوة خروجاً لافتاً عن القواعد التقليدية لتصنيع الساعات وانعكاساً لمفهوم العلامة الخاص بتصميم الساعات الفاخرة.

وللاحتفال بالذكرى السنوية لتأسيسها، أعادت Hublot النظر في إصدارها الكلاسيكي هذا، وقدّمت ثلاثة نماذج أكثر تطوّراً وابتكاراً.

تجسد ساعات Classic Fusion الجديدة أناقة النموذج الكلاسيكي الذي أطلقته العلامة في العام 1980، مع لمسات إبداعية واضحة، حيث جاء الميناء المطلي بالورنيش الأسود شديد البساطة، يضم عقارب ذات جوانب فقط، وزخرفة Hublot وشعار H. أما العلبة التي يبلغ قطرها 45 مم، فمصنوعة من الذهب الأصفر أو التيتانيوم أو السيراميك الأسود، وتشتمل على ستة براغ وعلبة خلفية من الكريستال الياقوتي. في حين يأتي الحزام مطاطياً قابلاً للتعديل بسهولة. تضيف هذه التفاصيل المميزة لمسة عصرية لساعة Hublot الأصلية، ما يجعلها خياراً مناسباً لكل من يبحث عن إطلالة شبابية وأنيقة.

in FOCUS

حقيبة SICILY MATELASSÈ من DOLCE&GABBANA



أطلقت دار دولتشي أند غابانا DOLCE&GABBANA حقيبة SICILY للمرة الأولى خلال موسم ربيع وصيف 2009، وها هي اليوم تقدّمها بنسخة جديدة باسم SICILY MATELASSÈ.
تتميّز حقيبة SICILY MATELASSÈ بتصميمها الأنيق والعملي في وقت واحد، وهي مصنوعة من الجلد الفاخر والناعم ومزوّدة بحزام كتف قابل للإزالة ومزيّنة بلوحة ذهبية مع شعار الدار، وتتوافر بحجمين متوسّط وصغير.



Gil Santucci



La Veneta

ITALIAN FASHION TOWARDS DUBAI

14 علامة إيطالية من إميليا رومانيا

بيروت - «سيدتي»

تقع إميليا رومانيا في شمال إيطاليا وهي واحدة من أكثر المناطق تقدماً في أوروبا والمعروفة باحتضانها لأشهر العلامات التجارية في العالم. تقدم إميليا رومانيا 14 علامة للأزياء من خلال إطلاق مبادرة «Italian fashion towards Dubai» أو «الأزياء الإيطالية في دبي» وهي منصّة مخصّصة للشركات الصغيرة والمتوسطة، حيث توفر لهم استعراض أحدث القطع الحرفية المشهورة وعالية الجودة في دولة الإمارات العربية المتحدة. وهذه العلامات هي:

1 - A&A المصنّعة للحقائب والإكسسوارات الجلدية للرجال والنساء https://www. aeapelletteria. it

2 - ABSOLUTE JOY JEANS وهي علامة تقوم بتصميم مجموعات فريدة من قماش الدنيم للعملاء الذكور www. einstein. it

3 - ARTICO & RONCARATI المتخصّصة في الإنتاج اليدوي للملابس المصنوعة من أقمشة الجلود والصوف والكشمير والفراء www. articosnc. it

4 - C. ALLA التي تشتهر بالملابس الداخلية وملابس البحر https://calla. it

5 - علامة GIL SANTUCCI التي تقدّم مجموعات مصمّمة للنساء اللواتي يرغبن في الشعور بالراحة والاستمتاع بالأزياء http://gilsantucci. it

6 - La Venenta – Miamo التي تعمل على دمج المواد المعاد تدويرها مع ملابس التريكو لإضفاء الحياة على القطع الفريدة المصنوعة يدوياً www. veneta. com

7 - LABAM التي تقوم بتصميم أحدث صيحات الموضة في إيطاليا، بما في ذلك الإكسسوارات والقلادات والأقراط والأساور وإكسسوارات الشعر www. labamsrl. com

8 - LEONORI GIOIELLI التي تقدّم مجوهرات فريدة بأحجار كريمة ملونة ذات جودة عالية https://leonorigioielli. com

9 - MODAF DESIGNS المخصّصة للأزياء البديلة والمتنوعة والأصلية https://modafdesigns. com

10 - MODITALIA2 المتخصّصة في مجال تصنيع الحرف اليدوية لإكسسوارات الأزياء www. moditalia2. com

11 - OREQUO التي تختص بمنتجات فاخرة من الحرير والكشمير، مثل الأوشحة والفولارات والشالات المصنوعة يدوياً في إيطاليا https://orequo. com

12 - PINKO المتخصّصة في تقديم الأزياء التي تتميّز بالرفاهية والأسلوب الفريد https://www. pinko. com

13 - ROSANNA PELLEGRINI التي تقدّم مجموعة من ملابس تريكو مصنوعة يدوياً لموسم خريف وشتاء 2020-2021 www. rosannapellegrini. it

14 - SUZY MIX التي يتراوح ابتكارها من الملابس إلى الإكسسوارات والحلي والمجوهرات www. susymix. com/it


Labam


Leonori



تسريحات شعر تناسب البشرة السمراء

تتمتع صاحبات البشرة السمراء بأنوثة وجمال لا يضاهيه مثيل، فهُنَّ يمتلكن كل مقومات الجمال العربي الأصيل، ويُعتبرن محظوظات بشكل كبير؛ حيث تناسبهن أشكال متعدّدة من تسريحات الشعر التي تُبرز جمالهن وتمنحهُنَّ لوكًا جذابًا وعصريًا. إذا كنت من صاحبات السحنة السمراء وتحتارين في اختيار تسريحة الشعر المناسبة لكِ، يمكنك اعتماد التسريحات العفويّة والمرفوعة أكثر من غيرها لإبراز جمالك.

بيروت - «سيدتي»

تسريحة الشعر المموّج الطويل مع الغُرَّة

ننصحك بتطبيق تسريحة الشعر المموج مع الغُرَّة التي تبرز جمال شعرك وتزيده إشراقاً وحيوية، إذ تساعد الغُرَّة في إضفاء النعومة على ملامح الوجه. لا تتردّدي في تطبيقها إذا كنت تبحثين عن إطلالةٍ عصرية ولافتة ومواكبة لأحدث صيحات الموضة.

تسريحة الشينيون بلمسة الريترو

حافظي على إشراقة شعرك باعتمادك هذه التسريحة لإطلالة لافتة وإضفاء النعومة على وجهك، فهي السلاح السري للجمال لصاحبات البشرة السمراء. ولكن، ننصح النساء اللواتي يتمتعن بشكل وجه طويل ألّا يعتمدنها لأنها تطوّل الفك والوجنتين.

تسريحة الشعر الكيرلي المجعّد مع الغُرَّة الجانبية

إذا كنت تبحثين عن تسريحة عملية وناعمة، ننصحك بأن تستوحي إطلالتك من واحدةٍ من أكثر صيحات الشعر رواجاً لصيف 2020، مع الغُرَّة الجانبية التي تُضيف لمسة مميزة وخاصة إلى إطلالتك.

تسريحة الشعر الويفي العريض مع الغُرَّة الطويلة

تُضفي هذه التسريحة الجريئة المزيد من الجاذبية على وجهك، مما يجعلها الخيار الأمثل لصاحبات الوجه الدائري، ستعطي وجهك جمالاً عفوياً وإطلالة شبابية، تسريحة ناعمة جدًا وعملية، وتلائم كثيرًا إطلالاتك اليومية. كما ويمكنك تمويج الشعر بنسب قليلة للحصول على شعر ويفي أنيق إذا كنت تريدين الابتعاد عن قوة الشعر الكيرلي، هذه التسريحة ستجعلك تبدين أكثر أناقة مع ماكياج ناعم.

تسريحة شعر ذيل الحصان المبلّلة

تتسم هذه التسريحة بأسلوبها العصري اللافت، وتساعدك في إبراز جمالك الطبيعي كما أنها لا تحتاج وقتًا طويلًا لتطبيقها، ويكمن سر جمالها في إعطاء إطلالة ناعمة وعصرية جذابة.

تسريحة الشعر المبلل المسحوبة الى الخلف

تُعتبر هذه التسريحة مثالية في حال كنت مهتمّة في تجربة الإطلالة المبلّلة من دون مبالغة، هذه الإطلالة المتألقة تبرز خدّيك بأسلوب رائع ولافت، بإمكانك أن تحصلي عليها وستستمتعين بإطلالة طبيعية جدًا.

تسريحة الشعر الطويل الأملس مع الفرق الوسطي

يبدو أنّ هذه التسريحة بأسلوبها المنعش والطبيعي لن تغيب أبدًا عن صيحات الموضة والدليل يتمثّل في تألق عارضات الأزياء بخصلات بالشعر الأملس ما يمنحهنّ بالتالي ستايلاً حيويًا وأكثر جاذبية.

تسريحة البيكسي بالأسلوب الفانكي

إذا كنت تبحثين عن ستايل عصري لتتألقي جمالاً وجاذبية، فتُعدّ هذه التسريحة خيارك الأمثل لتحقيق هذه الغاية، ومهما كان شكل وجهك أو لون شعرك، ستبدو هذه التسريحة رائعة وهي طبيعية بامتياز وسهلة أكثر للواتي يتمتعنَّ بشعر متوسط الكثافة.

تسريحة الشعر الكاريه مع الفرق الجانبي

لتعزيز جمال شعرك، لا تتردّدي في اعتماد هذه التسريحة لإطلالة أكثر نعومة وعصرية، فهذه التسريحة تعدّ بين التسريحات التي لا تفارق صيحات الشعر، التي تبرز دائماً بنسختها العالية في عروض الأزياء.



الشتاء هو الوقت المثالي للتلاعب بشعرك واعتماد تسريحات ترغبين فيها . مجموعة تسريحات شعر شتوية ناعمة .

تسريحة ذيل الحصان الفوضوية العالية جداً

هـذه التسـريحة ناعمـة وعملية جـداً، وهي خيار مثالي لصاحبات الشـعر الكيرلي الطبيعي اللواتي يرغبـن فـي تجنـب الملـل فـي إطلالاتهـن، كما أنهـا تبرز ملامـح وجهك وتسـلط الضـوء عليها. وللحصول عليها، اجمعي شعرك بإحكام إلى أعلى رأسك وثبّتيه بربطة شـعر ناعمة، واحرصي على اسـتخدام مثبّت شـعر خفيف للحفاظ على مظهر شعر أنيق لساعات طويلة.

تسريحة ذيل الحصان المقلوبة

أما إذا كنت من صاحبات الشـعر الطويل، وترغبين في تسـريحة شـعر مصقولة وأنيقـة وفي الوقت نفسـه عمليـة، اعتمدي تسـريحة ذيـل الحصان المقلوبة. اسـحبي شـعرك إلى أعلـى الرأس على شـكل ذيل حصان وثبّتيه جيداً، واعملي على جعل أطراف شـعرك مقلوبة باسـتخدام مملس الشعر المسـطح. ولإطلالة حيوية، اتركي إحدى خصلات شعرك منسدلة على جانب واحد من الوجه.

تسريحة البوب الكيرلي المزينة بالمشابك

إنها تسريحة شبابية عصرية تمنحك مظهراً حيوياً ناعماً، وإمكانك الحصول عليها في المنزل. اجعلي الغرة جانبية واسـحبيها وراء الأذن، من ثم قسمي شـعرك إلى أقسام صغيرة، وباستخدام أداة تجعيد الشـعر السـاخن، لفّي كل قسـم على حدة لثوانٍ وافرديـه. واحرصي على تزيين شـعرك من جانبٍ واحد بثلاثة مشابك ناعمة جداً.

تسريحة أمواج الشاطئ

تعدّ تسـريحة أمواج الشـاطئ، أو الـBeach waves، الخيار الأفضل لجميع أطوال الشعر خلال الشتاء، فهي توفر للمرأة مظهراً حيوياً وأنيقاً، وتجعل الشعر يبدو أكثر حجماً وكثافةً. قومي برش القليل من رذاذ الشـعر على خصلات شـعرك، مـن ثم اعملـي على تشـكيل تجعيدات ضيقة باسـتخدام مكواة الشعر، بعدها افردي شعرك بأطراف أصابعك.

تسريحة الكعكة الفضفاضة

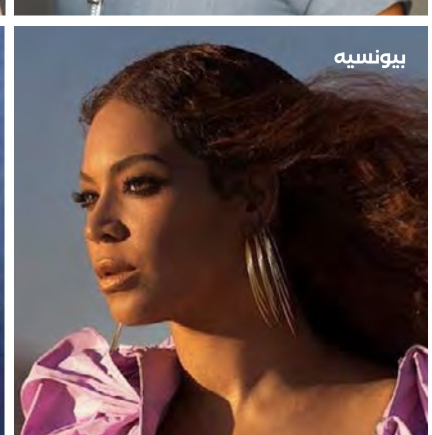
لا تحتاج تسـريحة الكعكة الفضفاضة سـوى مشبك شعر مميـز، لتكـون خيـاراً رائعاً لأوقـات النهـار ولإطلالتك في العمل خلال الشـتاء. إضافة إلى أنها تسـريحة شعر سهلة جداً ولا تتطلب سـوى دقائق قليلة. افردي شعرك واسحبيه عند حدود الرقبة ولفّيه على شكل كعكة معقوفة، واتركي بعـض الخصلات منسـدلة بشـكل فوضوي علـى جانبي الوجه.

تسريحات النجمات السمراوات


نجوى كرم


أحلام


شيرين


بيونسيه


بلقيس فتحي


جنيفر لوبيز

اخترنا لك أبرز التسريحات الطبيعيّة التي اعتمدتها النجمات السمراوات للتألق في المناسبات.

نجوى كرم

غالباً ما تكون تسريحات نجوى طبيعية للغاية ومنسدلة في مختلف إطلالاتها فالشعر المنسدل والويفي الذي اعتمدته في هذه الصورة منحها المزيد من الرومانسية والأنوثة.

بلقيس فتحي

تختار بلقيس في مناسباتها تسريحات عفوية جداً حيث تظهر طول شعرها ومدى اهتمامها به. لهذا، لتتركي شعرك منسدلاً يجب أن يكون صحياً وخالياً من الخصل المتقصفة.

بيونسيه

هي مثل سابقاتها تلجأ إلى اعتماد تسريحات مختلفة ومميزة ترغب بها الشابات الطالبات كثيراً. لكن أكثر ما تختاره هو الشعر الطبيعي. وفي هذه الصورة الجديدة اختارت الشعر المجعد الذي يبرز كثيراً جمال السمراوات.

جنيفر لوبيز

تحب هذه النجمة السمراء اختيار التسريحات المرفوعة نوعاً ما، ففي هذه الصورة برزت جينيفر جمال ولون بشرتها الجذّابة. هذه التسريحة تشدّ الوجه وتليق بالنساء والفتيات.

أحلام

نجمة ببشرة سمراء جذّابة مثال للكثيرات من النساء العربيات. فهي تختار تسريحات عفوية سهلة يمكنك تطبيقها في المنزل. وفي هذه الصورة اعتمدت أحلام تسريحة الويفي الناعم.

شيرين

تختار شيرين أيضاً تسريحات شعر متنوعة بين الشعر القصير والطويل. بحيث تكون إطلالتها طبيعية جداً كأن ترفع شعرها مع خصل منسدلة أو تسريحات الويفي والجدائل.

كل ما يجب أن تعرفيه عن تجميل المنطقة الحساسة

تشكّل الترهلات التي تصيب المنطقة الحساسة هاجساً مزعجاً للمرأة، سواء من الناحية الجمالية أو النفسية أو الصحية، كما أنها تؤثر غالباً على العلاقة الزوجية، مما ينعكس سلباً على مشاعر المرأة وأحاسيسها، إلا أن تقنيات عملية ترميم وتجميل المنطقة الحساسة تعد الحل الأفضل، فإذا كنت تفكرين في الخضوع لهذه التقنيات، نرصد لك في هذا المقال، كل ما يجب أن تعرفيه عنها من الدكتورة ضي نصيف جاسم، اختصاصية النسائية والتوليد والتجميل النسائي الخاص. بيروت - يولا خضرا

ما أبرز الأسباب التي تؤدي إلى ترهل المنطقة الحساسة؟

يعدّ التقدّم في السن، تغيّر الوزن: زيادة أو نقصاناً في الوزن، العامل الوراثي، التغيرات الهرمونية، إضافة إلى الولادات المتكررة والمتعثرة التي تسبب ضغطاً كبيراً على المهبل، من أكثر الأسباب التي تؤدي إلى ترهل المنطقة الحساسة واتساع المهبل.

ما أبرز التقنيات المستخدمة في ترميم وتجميل المنطقة الحساسة؟

هناك عدة تقنيات علاجية، تجميلية ووقائية، وبعد الفحص الأولي للمنطقة الحساسة، يتم اختيار التقنية المناسبة، التي تعالج الخلل الحاصل في منطقة المهبل. حيث يتم استخدام الفيلر وحقن البلازما للأغراض التجميلية وتجديد البشرة في المنطقة الحساسة والحفاظ على حيويتها، والليزر للأغراض العلاجية، مثل تضييق المنطقة الحساسة، الذي يعالج بدوره مشكلة البرود الجنسي، وتقوية عضلات الحوض ورفعها والتخفيف من السلل البولي الذي تعاني منه كثيرات من النساء مع التقدم في السن، وهما تقنيتان تعملان أيضاً على التخلص من جفاف المهبل، وتحتاجان فقط إلى تخدير موضعي بسيط. أما التقنية الأخيرة فهي جراحة تجميل المنطقة الحساسة للأغراض التجميلية والعلاجية، وهي تعمل على تجميل شفرات المهبل من الداخل والخارج.

ما السن المناسبة للخضوع لهذه التقنيات التجميلية؟

لا توجد سن معينة للخضوع لهذه التقنيات، وإنما يعتمد ذلك على الحاجة الملحّة لاستخدامها.

هل من محاذير تحول دون خضوع المرأة لهذه التقنيات؟

إجمالاً، لا توجد مشكلة في الخضوع لهذه التقنيات، إلا إذا كانت المرأة تعاني تحسساً تجاه أي من المواد المستخدمة، أو في حال تناولها أدوية تحول دون خضوعها لعملية ترميم وتجميل المنطقة الحساسة، أو إذا كانت مصابة بأمراض جهازية أو موضعية، حيث يعود إلى الطبيب المختص دراسة وتقييم حالة المريضة الصحية.

في حال اللجوء إلى الحل الجراحي، كم يستغرق من الوقت وهل من أخطار أو مضاعفات مترتبة عنه؟

تستغرق عملية تجميل وترميم المنطقة الحساسة من 10 إلى 15 دقيقة، وهي سهلة وتوفّر للمرأة نتائج مرضية جداً، من الناحية الصحية والجمالية في آن، إضافة إلى أنه لا يترتب عنها أي أخطار أو مضاعفات باستثناء بعض التورم أو شعور بالحرقة، لا سيما عند التبول، إضافة إلى المضاعفات المعتادة لأي عملية جراحية، مثل الالتهاب الذي ينتج عن عدم استخدام المواد المعقمة الصحيحة أو قلة النظافة...

هل تسبب هذه العملية أي ندوبات؟

كلا، باستثناء الخيوط الجراحية المستخدمة في خياطة الجروح بعد انتهاء العملية، والتي تختفي من تلقاء نفسها بعد أيام عدة.

ما الإجراءات الوقائية التي على المرأة اتخاذها بعد خضوعها لتقنيات ترميم وتجميل المنطقة الحساسة؟



د. ضي نصيف جاسم

بالنسبة إلى الفيلر والليزر، لا تحتاج المرأة لأكثر من 72 ساعة لتتعافى بشكل كلي، ويستحسن تأجيل العلاقة الزوجية إلى حين التئام الجروح بشكل كلي في حال تم اللجوء إلى الحل الجراحي، منعاً للإصابة بالالتهابات وتفتق الخيوط الجراحية. علماً أن هناك بعض الكريمات الموضعية التي تساعد المرأة في التعافي بشكل أسرع، وتؤدي دوراً في جمالية النتائج العلاجية.

هل تؤثر عملية تجميل المنطقة الحساسة على التحفيز الجنسي؟

إطلاقاً، بل بالعكس، حيث تؤدي عملية تجميل المنطقة الحساسة إلى تضييق المهبل، وبالتالي تعزيز التحفيز الجنسي لدى المرأة، مما يحسن من علاقتها مع الشريك، ومعالجة البرود الجنسي لديها.

هل باستطاعة المرأة الحفاظ على ديمومة نتائج تقنيات ترميم وتجميل المنطقة الحساسة؟

هناك تمارين رياضية خاصة بالمنطقة الحساسة، والتي تساعد في تقوية عضلات الحوض والمهبل وشدها، وعدم تعرض هذه المنطقة مجدداً للضغط بشكل متكرر، كالولادة أو الوزن الزائد.



”تستغرق عملية تجميل
وترميم المنطقة الحساسة من
10 إلى 15 دقيقة، وهي سهلة
وتوفّر للمرأة نتائج مرضية جداً



NEW ESSENTIALS BEAUTY
موسم جديد ألوان جديدة

مع كل موسم جديد، تطرح الماركات العالمية أبرز مستحضراتها التجميلية التي تليق بجميع النساء. اخترنا لك أبرزها وأجملها لتتألقي بها في أوقاتك ومناسباتك.

بيروت ـ ميرنا عباس

ظلال عيون
«كليماكس
اكستريم افيكت
أيشادو باليت
من نارس»
Nars Climax
Extreme Effects
Eyeshadow
Palette





طلاء أظافر «لو فيرني لونغ وير
نيل كولور من شانيل» CHANEL
Le Vernis Longwear Nail Colour

أيلاينر «ستيلو واتربرووف
من ديور» Diorshow 24h
Stylo Waterproof Eyeliner



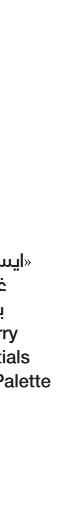
بودرة «بودر دو
بيوتيه إكلا سولاي
من غوتشي» Gucci
Poudre De Beauté
Éclat Soleil





ظلال عيون «جويل بوت ايشادو واك أوف نو
شيم من شالوت تلبيري» Charlotte's Jewel
Pots Eyeshadow - Walk Of No Shame

ماسكارا «أنلوكد أنستنت
أكستنشين ألترا بلاك من
أورغلاس» Hourglass
Unlocked Instant Extensions
Mascara - Ultra Black





ظلال
«ايسنشيل
غلو من
بربيري»
Burberry
Essentials
Glow Palette



أحمر شفاه
«ليب كولور روز
بريك من توم فورد»
Tom Ford Lip Color
Rose Prick



BOURJOIS تقدّم لكِ ROUGE VELVET INK أحمر شفاه بألوان غنية وتدوم حتى 24 ساعة



مع إصدارها الأحدث، Rouge Velvet Ink، تتجاوز Bourjois كل الحدود والتوقّعات مرّة أخرى. أولاً، من حيث التركيبة – أحمر شفاه سائل بألوان غنية، وثبات وراحة لفترة طويلة. ومع تعزيزه بأصباغ شبيهة بالحبر، يمنحك هذا المستحضر لمسة مثالية بدون لمعان مع 18 لوناً غنياً تختارين منها ما تحبّين. من الألوان التي سترغبين حتماً بالحصول عليها مثل 03 Rose me tender، باللون الزهري الفاتح الذي يحتفل بمدينة الرومانسية، و14 Utaupie، باللون البني الرمادي الداكن الأنيق، وبالطبع Rouge à rêves 09، باللون الأحمر الباريسي المثالي. تركيبة خفيفة ومريحة دائماً، تمنحك لوناً ثابتاً، مقاوماً للّمس، لا يترك أثراً ويدوم حتى 24 ساعة.

بالنسبة للعبوة، هي تطوّر واضح من حيث المظهر والنوعية. أنبوب شفاف أنيق يكشف عن اللون الغني الرائع لكلّ أحمر شفاه، مع غطاء فريد من نوعه بلون ذهبي مذهل. داخل العبوة، تجدين فرشاة التطبيق المبتكرة التي تمنحك أقصى درجات الدقّة في التطبيق: أوّلاً: الطرف الرفيع الذي يحدّد الشفاه بكلّ دقة، وثانياً، مركز الفرشاة المرن والمسطّح الذي يضمن حصولك على شفاه ملوّنة بشكل مبهر.

Rouge Velvet Ink الجديد من Bourjois يمنحك لوناً غنياً لا يترك أثراً ويدوم حتى 24 ساعة مع كل الحبّ من باريس.

Rouge Velvet Ink الجديد من Bourjois، أحمر شفاه سائل يأتيك بألوان غنية، مع تطبيق دقيق يدوم طويلاً. وبفضل تعزيز التركيبة بأصباغ شبيهة بالحبر، فهي تتميّز بأنها خفيفة ومريحة على الشفاه مع لمسة بدون لمعان ترافقك طوال اليوم. وأجمل ما في الأمر: العبوة الأنيقة ذات الغطاء الذهبي المميّز.

أحمر الشفاه ROUGE VELVET INK

- ألوان غنية بدون لمعان
- تطبيق دقيق
- تركيبة خفيفة، مريحة
- مقاوم للّمس، ثابت ولا يترك أثراً
- يدوم حتى 24 ساعة

لطالما كنتُ متصالحة مع يتمي



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

كان عبوري سريعاً، كان أشبه بوميضٍ جاء من عالم الخيال، لم ألتفت يمنةً ويسرة حتى لا أثير الشبهة، فتلك الغشاوة التي كانت تحجب عني زيف هذه الحياة، هي ما كنتُ أريد التشبث به، حتى آخر لحظةٍ سقوط لي، كنتُ أجر ورائي خيبتي، وكل الميتات الصاعقة التي لحقتني رغماً عن هروبي المتكرر، فالوجع الذي نضمره عن شفقة العالمين، هو الوجع الذي يرسخ فينا فكرة الوحدة، فكرة الرحيل مع هذا الكل من الانكسارات دون عودة.

برغمِ الذكريات العائمة التي قد تغرقنا عنوة، قد نصلَ لضفةِ السلام، الضفة التي تصلح بأن تكون لبدايةٍ جديدة، لكننا ما عدنا نراها كذلك، بل بتنا نرى نهايتنا، نرى احتضارنا، ومدى البؤس الذي آل عليه حالنا فيها.

البداية التي أشبه بالموت الدائم، هي كل ما أحتاجه؛ حتى أعلن عن انكساري أمام كلّ المكلومين.

لطالما كنتُ متصالحة مع يُتمي، ما الضّير هذه المرة لو لم أكن كذلك؟ فبعض الأحزان لا تتطلب أن نعاملها بمثالية تامة، بل كل ما تريده هو بكاؤنا، ولم أكن لأبكي، حتى أبدأ من جديد، بل لم أفعل حتى أنتهي مرةً واحدة، حتى أشعر بدوار الحياة، حتى أفقد القدرة على مواصلة التماهي أمام رهافة الشعور.

هذا السكون الذي يمد جذوره جيداً فيّ، سيجعل من نهايتي كالحلم المشتهى، وكم من حلم بات عادياً؟ وكم من لحظةٍ قد وقعت في فخ التكرارً عمداً؟ حتماً الكثير، وأنا لم أكن لأصبح عادية الشعور، ولا عادية الحلم والموت.

كان بقائي غريباً، وسيكون رحيلي هذه المرة مؤكداً، أيها الموت القريب كحياةٍ فانية – فلتقترب أكثر- قد حانت ساعتك الآسنة.



إلى أي مدى تقصرين في **اهتمامك** بالآخرين؟

ربما يبدو التقصير في الاهتمام بالآخرين أمراً عادياً الآن يدخل في بند الأعذار الواجب على الآخرين تقبلها. ولكن الحقيقة ليست دائماً كما تبدو من الخارج. الجميع يدرك مدى الضغوط الحياتية الآن، ولكن دائماً هناك من ينتظر منك بعض الاهتمام والحرص على التواصل والوجود وقت الشدة. وهناك أيضاً من يشعر بالحزن لغيابك عنه وعدم افتقاده، ولكنه يفضل انتظارك بدلاً من لومك وعتابك. هذا الاختبار يساعدك في تقييم مدى اهتمامك بالآخرين، ويقدم لك بعض النصائح القابلة للتطبيق:

القاهرة- صافيناز الكاشف

1
«طلب منك شخص مقرب أن تقرضيه مبلغاً مالياً، رغم أن ما تملكينه لا يسمح بذلك». ما ردك؟

A. أوافق طبعاً.
B. ربما أوافق.
C. أوافق ولكن أطلب منه ضمانات.
D. أرفض تماماً.

2
«أزعجك شخص بطريقة لومه لك». ما رد فعلك؟

A. أصالحه.
B. أمتص غضبه.
C. أعتذر له مرة.
D. ألومه على طريقته غير اللطيفة.

3
«هل تتطوعين لمساعدة شخص مريض عزيز عليك في الأعمال المنزلية؟

A. طبعاً.
B. غالباً.
C. ربما.
D. لا أعتقد.

4
« تتصل بك صديقتك التي لا تكف عن الشكوى من مشاكلها». هل تدعمينها؟

A. بالتأكيد.
B. غالباً.
C. أدعمها بما يسمح به وقتي فقط.
D. لن أرد عليها.

5
«صديقتك مطلقة وأتيحت أمامها فرصة عمل، ولكن تحتاج لشخص يستضيف طفلها...

A. أبادر بالمساعدة فوراً.
B. أعرض عليها بعض الأيام لاستضافته.
C. أعرض عليها حلاً آخر..
D. ليس شأني.

6
« المعاملة بالمثل» ما رأيك؟

A. لا أحب هذه المقولة.
B. تنطبق مع من تربطنا بهم علاقات سطحية.
C. حسب شخصية من أتعامل معه وحجم أخطائه.
D. أتفق جداً معها.

7
كيف ترين الاهتمام بمشاعر الآخرين؟

A. أجمل شيء في الوجود.
B. الحب الحقيقي.
C. الإنسانية.
D. فراغ عاطفي.

8
هل هناك في حياة كل شخص من يستحق الاهتمام به على حساب صحتنا؟

A. طبعاً.
B. غالباً.
C. ربما.
D. إطلاقاً.

9
هل التضحية مقبولة عندما نهتم بالآخرين؟

A. طبعاً.
B. غالباً.
C. مقبولة ولكن بحدود.
D. غير مقبولة تماماً.

10
«تُوفي والد إحدى أقاربك المقربين لك» ما دورك؟

A. أذهب يومياً لها وأطمئن عليها.
B. أتصل بها يومياً وأزورها كلما أتيحت فرصة.
C. أتصل بها من حين لآخر.
D. عليها أن تتعايش فهذه سنة الحياة.

الإجابات

إذا كانت أغلب إجاباتك:

A تبالغين جداً في اهتمامك

العكس تماماً، أنت تبالغين بشكل كبير في الاهتمام بالآخرين حتى لو كان ذلك على حساب صحتك ووقتك. كما يبدو أنك تقومين بعمل ذلك بكل حب وصدر رحب تُحسدين عليه. وربما يرجع ذلك إلى طبيعة شخصيتك التي تستمد طاقتها من حب الآخرين لها، فضلاً عن إحساسك أنك تقومين بعمل خير ذي جوانب إنسانية.
النصيحة: ننصحك بإدراج نفسك ووقتك أولاً في قائمة الأولويات يلي ذلك الاهتمام بالآخرين. الاهتمام بالآخرين من الصفات المميزة لشخصيتك، ولكنك إن بالغتِ فيها ستخسرين وقتك ونفسك. حاولي تجنب المبالغة في الاهتمام بالآخرين عدا الوالدين اللذين من المفترض أن تقدمي أقصى مجهودك؛ تقديراً لتضحيتهما من أجل إسعادك.

B تبالغين إلى حد ما في اهتمامك

لا يبدو أنك تتباطئين أو تقصرين في اهتمامك بالآخرين. الحقيقة أنك تبالغين في الاهتمام بالآخرين لدرجة تجعلك تشعرين أحياناً بالضيق للومك الدائم لنفسك بعدم قيامك بما كان المفترض أن تقدميه للآخرين في سبيل الاهتمام بهم. فيما يبدو أنك شخصية حساسة جداً تشعرين بما يشعر به الآخرون حينما يمرون بوقت شدة. اهتمامك بالآخرين يجعل مجهودك أغلب الوقت للآخرين وليس لنفسك.
النصيحة: ننصحك بالتمييز بين من يستحق حقاً اهتمامك لينال وقتاً من حياتك ومجهوداً من صحتك. هذا التمييز يدخر مجهودك في الاهتمام بالآخرين واقتصاره على من يحبونك حقاً. بالإضافة إلى ذلك ننصحك بتجنب العشم وانتظار أن كل من حرصتِ على الاهتمام بهم سيبادلونك نفس الاهتمام وقت الشدة. لذا وجب عليكِ التمييز بين من يستحق ومن لا يستحق.

C تقصِّرين/ تتباطئين أحياناً في اهتمامك

أنت لا تبالغين في اهتمامك بالآخرين، ولكنك تحاولين بقدر الإمكان أن تكوني وسطية في تقديم الاهتمام والدعم للآخرين. ربما يراكِ البعض مقصرة في حقهم، ولكن الحقيقة تكمن في طبيعة شخصيتك العملية، التي ترى أن الوقوف لمواجهة متاعب الحياة ضرورة للتعلم والصمود لسقطات ربما تكون أقوى في حياتنا.
النصيحة: ننصحك بإبداء اهتمام أكثر للمقربين لكِ، خاصة إذا كانوا من الأهل أو الأقارب أو أصدقاء وقت الشدة. ربما ترين أن الوسطية في تقديم الدعم تكون دافعاً خفياً لمساعدة الآخرين على مواجهة مشاكلهم، ولكن من جانب آخر ربما يكون تصرفك صدمة لمن يحبونك؛ لأنهم ينتظرون منك تواجداً ودعماً بدرجة أكبر لهم.

D تقصِّرين/ تتباطئين بشكل واضح في اهتمامك

يبدو أنت تتباطئين كثيراً في الاعتناء بالآخرين في أوقاتهم الحرجة وأنك لا تهتمين بتقديم الاهتمام للآخرين، فيما يبدو أنك من الشخصيات التي تكتفي بالانكفاء على حياتها، وقضاء واجباتها والمسؤوليات الموكلة لها. وربما يعود ذلك إلى الضغوط التي تحاصرك أينما كنتِ وطاقتك التي تُستنفد في مختلف جوانب حياتك.
النصيحة: ننصحك بتخصيص بعض الوقت من حياتك للعلاقات الاجتماعية وما تتضمنها من الاهتمام بالآخرين. صحيح ربما ترين أن هذا الاهتمام يكون سبباً في تضييع الوقت، ولكن هذا غير صحيح، فالاهتمام بالآخرين هو استثمار لعلاقاتك بهم لتجديهم أنتِ أيضاً في وقت شدتك خير عون وسند لكِ. حافظي على ود الآخرين باهتمامك بهم بقدر الإمكان وبما يسمح به وقتك.



ساحة الشرف وهي مدخل القصر

أسرارُ قصرِ «الإليزيه»

يبقى قصرُ «الإليزيه» مقرّ عمل وإقامة رُؤساء فرنسا منذُ قرن ونصف القرن مكاناً ساحراً جذّاباً يلفّه الغُموضُ ويُثير الفضول ويُغذّي الخيال، فبيْن جُدرانه وفي قاعاته الفخمة الـ365 «تُطبخ» كلّ القرارات التّي تهمّ فرنسا والعالم. وفي القصر أسرار دفينة وقصص مُثيرة نكشفُ عن البعض منها في هذا التّحقيق. سيّدتي - الطيب فراد





في قلب مدينة «باريس»، وغير بعيد عن الشّارع الشّهير «الشانزاليزيه» يُوجد قصرُ «الإليزيه»، وقد بُني منذُ ثلاثة قُرون بين عاميْ 1718 و1720 وتداول على ملكيّته والسّكن فيه الكثير من الشّخصيّات المرمُوقة إلى أن أصبح مقرّاً للحكم في فرنسا منذ قرن ونصف القرن.

وإنّ كلمة «الإليزيه» هي كلمة يونانيّة تعني «جنان الشّهداء» ـ وفق أسطورة إغريقية -وفي المعنى المتداول يُقصد بها المكان البديع الجميل، والبعض ذهب مجازاً إلى القول إنّ المعنى المقصود هو «إقامة السّعداء»!

وقصرُ «الإليزيه» أسوارُه وجدرانُه عاليّة وأبوابه الحديديّة مُوصدة ويخيّم عليه من الخارج صمت مهيب، لكنّه من الدّاخل هو خليّة نحل



إعداد مائدة في قصر الإليزيه

تضمّ أكثر من800 مُوظّف ومستشار من بينهم 300 عسكري، وفيه ستّون من أمهر رجال الأمن وأكثرهم كفاءة مكلّفون بحراسة الرئيس الفرنسي ليلَ نهارَ، والسّهر في كلّ لحظة وحين على حمايته وضمان سلامته، وفي عهد الرئيس السّابق فرانسوا أولاند فإنّ امرأة ترأست وأدارتْ هذه المجموعة من نخبة رجال الأمن.

حديقة غنّاء

وفي الطّابق الأوّل للمبنى العريق يقع مكتب الرئيس، وهو مكتب فخم مُبهر. كلّ ما فيه ينمّ عن ذوق رفيع به لوحات بديعة ورسومات جميلة في السقف والجدران، وهو مطلّ على حديقة غنّاء مساحتها هكتاران،

وهـي مُتعـة للنّاظريـن بوُرودها الفوّاحة وأشـجارها الباسـقة، وبه جناح خاص فسيح وفخـم لإقامة الرّئيس مع أسـرته.
ومـن الرّؤسـاء مـن يُفضّلـون السُّـكنى به علـى غـرار الجنرال ديغـول وجاك شـيراك، ومنهم من يختـار العمـل فـي القصـر نهاراً والعـودة إلـى بيتـه الخـاص في المدينة ليلاً مثل فرانسـوا ميتران.

المستشارون

يعمـل عدد كبيـراً مـن الموظفين والمُستشـارين مع الرئيـس، وكلّ رئيـس جديد يختـار مُستشـاريه والمتعاونيـن معه.
وعلى سـبيل المثال فإنّ المُحيطين بالرئيـس الرّاحل فرانسـوا ميتران -حسـب شـهادة الصحفيّـة « لُور أدْلـرْ التّي تم السّـماح لهـا بالتردّد علـى قصـر «الإليزيه» مـدّة عام لتأليف كتاب- هُـمْ من ذوي الخبرة، وفيهـم مـن تقـدّم بهـم العمر، ولكـن هنـاك أيضـاً من الشّـباب، حتّـى إنّ إحـدى المقرّبـات جدّا من الرّئيـس كانـت امرأة فـي الرّابعة والثلاثيـن مـن العمـر هـي «آنْ لُوفرجـون»، وقـد نجحـتْ بذكائها ونشـاطها أن تحظـى بمكانة هامّة لـدى الرّئيس في الأعـوام الأربعة الأخيـرة مـن فترة حكمـه، وهو ما أثار غيـرة الكثيرات.
هـي امـرأة، شـقراء، رياضيّـة، ونجحـتْ بفضـل خصالهـا المهنية والشـخصية أن تكون محط أسـرار الرّئيـس. كان مكتبهـا مُحاذيـاً لمكتبـه مباشـرة، وكلّ المذكـرات الموجّهة مـن المستشـارين له تمرّ عبـر مكتبهـا قبـل وصولهـا إليه، واختارهـا الرّئيس فرانسـوا ميتران لذكائهـا وأيضـاً لقدرتهـا علـى التصـرّف بسـرعة فـي أدقّ الحالات المسـتعجلة، ثم إنها صريحة، تقول للرّئيس كلّ شـيء، وهي إلى جانب كل ذلـك مرحـة، ودائمة الابتسـامة.
وكشـفت الصحفيّـة «لـور أدلـر» فـي كتابهـا «سـنوات الـوداع» أنّ «ميتـران» كان يحـبّ الحفـلات الرسـميّة فـي قصـر «الإليزيه»، ويسـتمتعُ بإلقـاء الخطـب، وهـو متكلّـم بـارع وخطيب بليـغ، كما كان يحـبّ مختلـف المواكـب التي يوسم فيها الشـخصيّات السياسيّة


الرئيس السابق فرانسوا هولاند في قصر الإليزيه


الرئيس الفرنسي ماكرون في مكتبه بالإليزيه


فرانسوا ميتران

والفكريّـة والفنيّة، والتـي يتبادل فيهـا التحيات والقبـلات وخاصة مع النسـاء الجميلات.

أجواء

والكثيـر من العامليـن والموظفين والمستشـارين في القصر يمضون سـنوات عملهـم كلّها مـن دون أن تتاح لهـم فرصـة رؤيـة الرئيس وجهـاً لوجـه، فـ«الإليزيـه» يعـجّ بعـدد كبيـر جـداً مـن الموظفين والموظفـات الجميـلات، وليـس أمـراً غيـر عـاديّ أن تـرى مُوظّفاً يُغازل موظفة حسـناء فـي أروقة القصـر، وهنـاك أيضـاً مُوظفون بحكـم موقعهـم مُؤتمنـون على أسـرار كثيـرة كانوا شـهوداً عليها حتّـى أنّ أحدهـم أجـاب عندمـا سـألته صحفية عن مسـألة محدّدة فأجابها: «أنـا قبـر»، وتلك خصلة خوّلـت له البقـاء والاسـتمرار في العمـل فـي القصـر رغم تـداول عديـد الرؤسـاء منـذ انتدابه.
ومـن الطرائـف مـا ذكـره وزيـر فرنسـي سـابق عمـل بالقصـر أن بعـض مـن يحظـون بمقابلة الرئيس، وهم ليسـوا مـن الصف الأول، فـلا يطيـل معهـم اللقـاء ولذلك يتعمـد البعـض منهم بعد انتهـاء اللقاء مـع الرئيـس والذي لم يـدم طويلاً المرور إلـى الحمام ولـم تكن لهم حاجـة لذلك ويطيل الواحـد منهـم البقـاء فتـرة حتى إذا خـرج إلـى بهـو القصـر للقاء الصحافييـن يبـدو لمـن لـم يكن يعلـم أن اللقـاء كان فعـلاً مطولاً مـع الرئيس.

المطبخ

مـن أهـمّ الأماكـن فـي القصـر وفـي الطابق السـفلي منـه يوجد المطبـخ وقـد حافظ علـى طابعه التقليـدي ولـم يجدّد منـذ نصف قرن، وبـه يعمل عـدد كبيـر جداً مـن الطبّاخين تحت إمرة رئيسـهم «غيـوم غوماز» الذي يشـرف على إعـداد 95 ألـف وجبة فـي العام.
وعنـد إقامـة المـآدب الرسـمية للرؤسـاء والملـوك الضيـوف هناك بروتوكـول صارم حتـى أنه يقاس بالميليمتـر المسـافة بيـن الصحن والصحـن علـى كل طاولة.

أما الأكــواب والصّحــون، فهي من أرقى الأنواع وكلها لهــا تاريخ وجلها مزخــرف بالذهــب أو مطلية به.
أما الطناجــر والأواني المســتخدمة وعددهــا 450 تقريبــاً فمعظمهــا مصنــوع من مادة النحــاس وتحفظ بعنايــة حتــى لا تخدش أو تكســر.
وكل ما يُــؤكل في القصر يصنع في مطابخه باســتثناء الخبــز. ففي كل عام تجــري بلدية باريس مســابقة لأحســن خبــاز والفائــز الأول يتمتع بامتيــاز تزويــد قصــر «الإليزيــه» يوميــاً ما بيــن 20 إلــى 50 رغيفاً، وقــد فــاز بهــذه المســابقة مرات كثيــرة تونســيون مهاجــرون كانوا يطعمون يومياً الرؤســاء الفرنسيين مــن خبزهم.

رسائل

وفي القصــر مكاتــب خاصّة يعمل بهــا 80 موظفــاً متفرّغــون تفرّغاً كاملاً للبريد الرئاســي الــوارد عبر الفاكس أو الإيميل أو البريد العادي، ويتلقــى الرئيــس يوميّــا بين ألف 1500 و2000 رســالة، فلا تهمل أي رســالة مهمــا كانت، ومــن ضمنها الرســائل الكثيــرة الموجهــة إلــى زوجــة الرئيس أيضــاً كلهــا تفرز وتبوب وتلخص وبعضهــا تحال إلى الرئيس نفســه وبعضهــا الآخر إلى مســاعديه، ويقع الــرد عليها جميعاً دون اســتثناء بــل أكثــر مــن ذلك فإن المســؤولين عــن بريد الرئيس وزوجتــه أكدوا أن البريــد الوارد إلى قصر «الإليزيه» يتــم الاعتماد عليه لمعرفة أحــوال النــاس ومطالبهم والتعرف علــى حاجياتهم.

رحلات صيد

توجــد علــى ملــك وتصــرف قصر الإليزيه ضيعات شاســعة جداً (إحداها مســاحتها 5 آلاف هكتــار) صالحــة للصيــد البــري بالــكلاب، تربّى فيها الطيــور على اختــلاف أنواعها، ويباع إنتــاج هــذه الضيعات في الأســواق كســائر الســلع، وتعــود أرباحه إلى ميزانيــة القصر الرئاســي.
ويتــم تنظيــم رحــلات صيــد «رئاســية» يدعــى إليهــا وعلــى امتــداد نصــف شــهر المقربــون وبعــض ســفراء الــدول الأجنبية، وبعــض الــوزراء وكلّ مــن يريــد الرئيــس دعوتــه، وهــي رحــلات قنــص ممتعة، فيها خيــول وكلاب، وتخضع لعادات محــددة وبروتوكول صــارم، وقواعــد يجــب احترامها، وفيها دقة ونظــام وتقاليد موروثة منذ عهــد الملك فرانســيس الأول فــي القرن الســادس عشــر. ويتم خلالها مــآدب وجلســات.
ولأنّ الرئيــس فرانســوا ميتــران ليس مــن هــواة الصيــد، فإنه لم يكن يحضر تلــك الرحلات، ولكن لا بــدّ أن تمرّ أمامه قائمــة المدعوين لهــا، وحصل فــي مرّات أن شــطب على اســمين أو أكثــر، ويعني ذلك أنــه غيــر راض عنهــم، ولكــن لا أحد يعــرف -إلا هو- الســبب. وفي اليــوم الموالي لنهايــة الرحلة، فإن المفتــش العــام للصيــد بالإليزيه يهاتــف المدعويــن ليذكّرهــم بأن يرســلوا كلمة شــكر للرئيس الذي حدد قائمتهم بنفســه، وشــرّفهم بدعوتهــم لرحلة الصيــد تلك.
ورغم أن الرئيس نيكولا ســاركوزي ألغــى هــذا التقليــد إلا أن ماكرون ســاع لتجديــده معتبــراً الصيد من التــراث الفرنســي الأصيــل ويجب المحافظــة عليه.


من غرف القصر

الزرّ النووي

ولعــلّ أهــم وأخطــر مــا يحتويه قصــر «الإليزيــه» هو الــزرّ النووي، وهــو موجــود فــي طابــق تحت الأرض بجنــاح «جوبيتار» المحصّن. وللدّخــول إليــه لا بــد مــن المرور عبــر ثلاثة أبــواب مصفّحــة، تفتح علــى رواق بــه عديــد المكاتب من بينهــا قاعــة فســيحة للاجتماعات بهــا خارطــة عملاقــة للعالــم. والمكتــب الــذي بــه الــزرّ النووي هــو -كما وصفتــه الصحفيــة لور أدلر التــي تحصلت علــى ترخيص خــاص واســتثنائي لزيارته- مكتب بســيط، به كرســيّ يتيم، وطاولة واحــدة، ورفوف مكتبــة فارغة، بلا كتب، وعلــى الطاولة جهــاز صغير يشــبه جهــاز الهاتــف، وهــو الذي بإمكانــه إذا زوّده رئيــس الدولــة بالشيفرة الســريّة أن يعطي إشارة إطــلاق الســلاح النــوويّ، ورئيس الجمهوريّــة وحده -باعتبــاره القائد الأعلــى للقــوات المســلّحة- تقــع مســؤولية قــرار إعــلان هجــوم نــووي، والشــيفرة النوويّــة تعتبر أحــد أهمّ أســرار الدولة بــل لعلها أ همها .


حديقة الإليزيه

سرير الجنرال ديغول

من قصص الإليزيــه حادثة أوردها الوزير الفرنســي والمفكر السياسي «آلان بيرفيــت» في كتــاب مذكرات عنوانه: «ديغول.. الذي كان»، يقول إنّ زوجة الجنــرال «ديغول» تفطنت يوماً لخادمة تعمل فــي جناح إقامة الرئيــس بقصــر «الإليزيــه» وهي بصــدد التقاط صــورة فوتوغرافية لســرير نوم الجنرال، ولمــا أخبرت الزوجــة الرئيــس الفرنســي بمــا شــاهدته مــن صنيــع الخادمــة أمرهــا بفصلهــا عــن العمــل في الحــال معللاً قــراره بخشــيته من اســتغلال الصورة لمحاولــة جديدة لاغتيالــه (بعد أن نجــا بأعجوبة من محاولات ســابقة)، كمــا عبر لها عن انزعاجــه من وصول الصــورة ربما إلــى بعــض الصحــف المتخصصة فــي نشــر الفضائــح، ولأن زوجــة الجنــرال ديغــول ســيدة فاضلــة وغيــر مسيســة فقد ناقشــته في الأمــر متســائلة في بــراءة وطيبة: ولكــن أين الفضيحة والســرير كان مرتبــاً؟ فأجابها ديغــول: «الفضيحة يا ســيدتي أن الأمر يتعلق بسريري أنا »!

زوجات يطالبن الأزواج:
كن صديقي.. قبل حبيبي!



تحلم المرأة بأن يكون زوجها صديقاً لها، وليس شريكَ حياتها فقط؛ بل إن الزوج الصديق أقرب إليها بكثيرٍ من الزوج العاشق؛ لأنه يفهمها، ويحرص بناءً على ذلك على تلبية طلباتها، وإسعادها، ومشاركتها اهتماماته، وهو ما وصفته بدقة الشاعرة الدكتورة سعاد الصباح في قصيدةٍ بعنوان «كن صديقي»، غنَّتها الفنانة ماجدة الرومي:
كم جميل لو بقينا أصدقاء إن كل امرأة تحتاج إلى كَفّ صديق.

الرياض - زكية البلوشي

لا يختلف الحال كثيراً مع الرجال؛ فهم أيضاً يرغبون في الزوجة «الصديقة»، لا تلك التي ترى في الزواج أداءَ واجب فقط تجاه الزوج بعدم التقصير في خدمته، والتركيز على الاعتناء بالأولاد.

«سيدتي» فتحت هذا الموضوع للنقاش؛ حيث استضفنا عدداً من الرجال والنساء، وسألناهم عن رأيهم في الصداقة بين الزوج وزوجته، وأهمية ذلك لبناء علاقةٍ صحيحة وسليمة، وكيفية الوصول إلى هذا المستوى المتطور في الشراكة الزوجية.

الشراكة تعني الصداقة

بدايةً، أوضحت **تركية العمري**، كاتبة ومترجمة، أن «الشراكة في العلاقة الزوجية، هي الأفضل؛ فالزوج الشريك، هو الزوج الصديق؛ لأن الشراكة تحمل بين طياتها معنى وقيم الصداقة»؛ مبينةً أن «الشراكة عندما تمتزج بالصداقة، يمنح ذلك الزواج مساحة تناغم وتفاهم أكبر، ويعطيه استقلاليته، ويصل بالحياة الزوجية إلى التوازن»؛ موضحةً أنها تعتقد، أن كل امرأةٍ تتمنى أن يكون زوجها شريكاً وصديقاً لها في الوقت نفسه؛ مشددةً على أنه «في مجتمعنا ليس كل زوج يستحق أن يكون شريكاً وصديقاً لأسباب عدة، منها أنَّ معظم العلاقات الزوجية لا يكون للمرأة رأي فيها؛ بل تُفرض عليها فرضاً»؛ كاشفةً عن أن «هناك سماتٍ، إن توفَّرت في الزوج، كان للزوجة شريكاً وصديقاً، منها التقارب العمري، والمستوى الفكري المتقدم، وحتى درجة ثقافة ووعي الأسرة التي نشأ فيها، والمستوى المادي، كما يجب أن يكون في المقام الأول رجلاً، وليس ذكراً فقط؛ فالذكر لا يستحق أن يكون شريكاً ولا صديقاً»؛ مشيرةً إلى أن «توجيه العلاقة الزوجية نحو مسار الشراكة والصداقة الحقيقية، يحتاج كذلك إلى أن تتجاوز سنوات الزواج خمس سنواتٍ على الأقل؛ فبعد هذه السنوات، تكون الزوجة قد عبرت مع زوجها باختباراتٍ وتحدياتٍ مختلفة، ووصلت علاقتهما إلى

■ أُجريت دراسة بريطانية، طويلة الأمد، طُبِّقت على 30000 شخص؛ لتحديد مدى رضاهم عن الحياة، وطلب منهم الباحثون تسمية أفضل صديقٍ لهم؛ فكان الذين سجلوا أزواجهم على أنهم الصديق الأقرب، الأكثر شعوراً بالرضا من الآخرين.

■ يقول جون جوتمان، خبير العلاقات: «الزواج السعيد هو الذي يقوم على صداقةٍ عميقة»، وقد ألَّف جوتمان كتاب «المبادئ السبعة لإنجاح الزواج»، وتدل في مجملها على أن الصداقة الزوجية من أهم أسباب استمرار علاقةٍ زوجية ناجحة.

المرأة تكسب ميزتين

■ كشفت دراسة برازيلية لمختصين في الشؤون الاجتماعية والأسرية والزوجية، أن مناداة الزوج بالشريك أمرٌ رائع، لكنَّ مناداته بالصديق أكثر روعةً ومتعة، والمرأة في هذه الحالة تكسب ميزتين، الأولى شعورها بالأمان مع زوجها كزوجٍ، والثانية الطمأنينة والسلام الداخلي عندما يكون هذا الزوج أفضل صديقٍ لها، وقد تبيَّن ذلك بعد استطلاعٍ للرأي، أجرته المجلة عبر الإنترنت، وشمل ثمانية آلاف امرأة من جميع الجنسيات؛ حيث أظهر أن 92 % من النساء يشعرن بفرحةٍ ومتعة لا مثيل لها عندما يتأكدن من وجود علاقة صداقةٍ قوية بينهن وبين أزواجهن، كذلك، قالت المشاركات في الاستطلاع: إنه على الرغم من أن فكرة الصداقة الحقيقية بين الزوج والزوجة موجودة على أرض الواقع، إلا أنها لم تصل إلى درجة تُدخل الرضا إلى قلوب النساء، وفي هذا الأمر أوضح الاستطلاع أن 37 % فقط من الأزواج يشعرون بأن هناك صداقةً بينهم، إلى جانب كونهم شركاء في الحياة كزوجين.



مرحلة النضوج»؛ مؤكدةً أن «أية امرأةٍ ترغب في أن تكون علاقتها بزوجها علاقة شراكةٍ وصداقة؛ لذا تحاول منذ فترة الخطوبة الوصول إلى ذلك بشتى الطرق؛ لأنها تعي جيداً فائدة الصداقة بينهما».

وفيما يخص الرجال، أكدت العمري، أن «الرجل نادراً جداً ما يتخذ زوجته صديقة له، ولا يهتم بذلك إطلاقاً؛ كونه ينشأ في مجتمع، يمنحه مساحةً كبيرة من الحرية، وخياراتٍ واسعة؛ لذا لا يشعر أبداً بالحاجة إلى زوجةٍ صديقة».

وعن رأيها في كيفية تحقق الصداقة بين الزوجين، قالت: «حتى تتحقق الشراكة والصداقة في الحياة الزوجية، يجب على الإعلام، والمراكز الأسرية المتخصصة في توعية المجتمع، أداء دورها بتوضيح مفهوم الشراكة والصداقة الحقيقية بين الزوجين، عبر الندوات واللقاءات المتخصصة»؛ مؤكدةً أن «هذا الأمر سينعكس إيجاباً على صحة الأبناء النفسية والاجتماعية، ويسهم في تنمية وتطوير المجتمع».


تركية العمري


أحلام المشهدي


د. هناء باسلاسل

> الشراكة عندما تمتزج بالصداقة، يمنح ذلك الزواج مساحة تناغمٍ وتفاهمٍ أكبر

«كاتبة ومترجمة»

> المرأة بطبيعتها تفضِّل الزوج الصديق الذي تفهمه ويفهمها، وتشاركه مواقفها الحلوة والمُرة

«فنانة تشكيلية»

الزوج الصديق أفضل

ورأت **أحلام المشهدي**، فنانة تشكيلية واختصاصية علاج فيزيائي، أن «المرأة بطبيعتها العاطفية تفضِّل الزوج الصديق الذي تفهمه ويفهمها، وتحاوره، وتشاركه مواقفها الحلوة والمُرة، وتستأنس به، وتتبادل معه النكات، وتسهر معه بوصفهما صديقين تارةً، وحبيبين تارةً أخرى»؛ كاشفةً عن أن «النساء يختلفن عن بعضهن في هذا الجانب، لكن في رأيي، من الجميل والمحبَّب للمرأة، التي يفيض قلبها حباً وعاطفة، أن تتخذ زوجها صديقاً وحبيباً ورفيقاً، وكأنهما روحان، تحلِّقان في فضاء الحب والسعادة، وغالباً ما أعبِّر عن ذلك في أعمالي التشكيلية؛ فالحب السامي، والعلاقة المتينة، لا يضاهي جمالَهما أيُّ شيءٍ في الدنيا»؛ مبينةً أن «هناك زوجاتٍ يتقرَّبن من أزواجهن بشتى الوسائل، وهذا جيدٌ إذا كانت شخصيته تتوافق وهذه الطريقة في التعامل».

وفيما يخص الرجال، قالت المشهدي: «الرجال أنواعٌ، مثلاً هناك الرجل الكتوم، وهناك الصريح، وهناك ما بين وبين، وأيضاً منهم مَن يعدُّ زوجته كل شيءٍ في حياته، الحبيبة والصديقة ورفيقة العمر، وآخرون يتعاملون معها مثل قطعة أثاثٍ في المنزل، يقتصر وجودها على تلبية رغباتهم فقط! وأتمنى ألَّا ينقرض النوع الأول».

المرأة تبتهج بالشريك الصديق

وأكدت الدكتورة **هناء باسلاسل**، استشارية مساعدة لجراحة الفم والوجه، أن «الصداقة من أعظم المنح في هذه الحياة، وأندرها على الإطلاق»؛ مبينةً أن «المرأة تزداد بهجةً عندما يكون شريك الحياة صديقاً مقرَّباً»؛ مشددةً على أن «الزوجين الصديقين يتغلبان على الملل من طول العشرة، ويساندان بعضهما في السراء والضراء، ويتخذان القرارات سوياً بسهولة، ولا يكون أحدهما عبئاً عاطفياً على



الآخر»؛ كاشفةً عن أن «التطور التقني، ومواقع التواصل الاجتماعي، غيَّرت النظرة العامة لفكرة الزواج، وأساسيات اختيار الزوج المناسب بالنسبة إلى الفتيات»؛ مشيرةً إلى أن «تحوُّل الزوج إلى صديق لا يعني التلاصق والتقارب المستمر؛ إذ نحتاج جميعاً إلى مساحةٍ شخصية حتى تبقى علاقاتنا صحية؛ فالصداقات السويَّة، هي تلك التي ينعم فيها كل صديق بحياته؛ ليكون التقاؤه بصديقه حافلاً بالموضوعات، وتبادل الحديث عن التطور الشخصي في حياة كلٍ منهما، على أن تكون قائمةً على وجود اهتمامات مشتركة، تقرِّب بينهما، وتمنحهما شعوراً بالمشاركة والاهتمام».


طاهر بخش


صالح الورثان

> تحوُّل الزوج إلى صديقٍ لا يعني التلاصق المستمر؛ إذ نحتاج جميعاً إلى مساحةٍ شخصية

الزوجة الصديقة أمرٌ طبيعي

وبيّن **طاهر بخش**، فنانٌ وإعلامي، أن «الشريك في أي مشروع، يكون ملماً بكل تفاصيله بحكم موقعه وصفته شريكاً في هذا المشروع؛ فما بالك بالزوجة التي تشكّل مع زوجها جسداً واحداً»، وقال: «زوجتي لها ما لي، وعليها ما عليّ، ونسير في الحياة في قارب واحد؛ فمن الطبيعي أن تكون كلَّ شيءٍ في حياتي، كما أنا كل شيءٍ في حياتها، ومن الواجب عليّ أن أصارحها بحبي لها، وأنها بالنسبة إليّ الحبيبة والصديقة، والأم أحياناً كثيرة»؛ مشدداً على أنه ضد مَن يرى أن الزوجة تظل زوجةً فقط؛ مستغرباً من تفاخر بعضهم بذلك؛ كاشفاً عنه أنه سمع هذا الأمر شخصياً من عددٍ من الأزواج؛ مشيراً إلى أن «هناك أزواجاً حينما يجتمعون مع أبنائهم، يحاولون إبعاد الزوجة عن هذا الاجتماع، وكأنها كائن غريب، أو لا يتحدثون عن بعض التفاصيل التي تخص أقاربهم أو أسرتهم أمامها، ولا يكملون حديثهم إذا ما دخلت!».

وتساءل بخش باستغراب: أليس هو الذي اختارها بكامل قواه العقلية، إذاً لماذا يحتقرها، ويتجاهلها، ولا يشركها في كل تفاصيل حياته؟! مؤكداً أنه ضد إبعاد الزوج زوجته «شريكة الحياة» عن تفاصيل حياته، سواء الخاصة، أو العامة؛ لأنه لن يجد أحرص منها على مصلحته؛ مطالباً الأزواج جميعاً بالتعامل مع زوجاتهم على أنها الزوجة والحبيبة والصديقة.

الرجل يتمنى صداقة زوجته

وأشار الدكتور هيثم الشاولي، فنان، إلى أن «الزوج يتمنى دائماً أن يجد في زوجته الشريكة والصديقة، بأن تشاركه في أدق تفاصيل حياته؛ خاصةً أن علاقة الصداقة تتجاوز علاقة الزواج وتزيدها جمالاً وروعة».

وعن كيفية نجاح صداقة الزوجين، قال: «حتى تنجح هذه الصداقة وتستمر بين الطرفين، يجب أن تكون هناك أمورٌ رئيسة مشتركة بينهما، وأن تتوافر فيهما شروطٌ معينة، بأن تكون علاقتهما مبنيةً على الحب والاحترام، والتكافؤ الثقافي، والتبادل الفكري، وتقارب الهوايات والطباع؛ ففي حال توافر ما تقدم، تتولَّد علاقة صداقةٍ بين الزوجين، وتكون من أجمل الصداقات والعلاقات الزوجية».

الصداقة أرقى درجات العلاقة

«لاشكَّ أن أرقى درجات العلاقة الزوجية، هو الوصول إلى مرحلة الصداقة الناضجة»، بهذه الكلمات بدأ **صالح الورثان**، مستشار إعلامي وناقد صحافي وباحث مهتم بشؤون المجتمع، كلامه، لكنه أكد أن «هذه

«طبيبة استشارية»

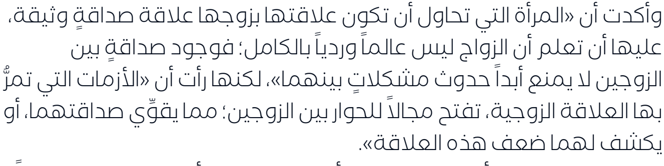
العلاقة حتى تنجح، يجب أن تكون مبنيةً على أسس متينة وراسخة، وأن تتوفر فيها الثقة، والمبادئ العليا، والشفافية؛ إضافةً إلى السمو في التعامل بين الزوجين»؛ مبيناً أن «الزوجين لا يمكن أن يصلا إلى هذا المستوى دون وجود قاعدةٍ من المودة والاندماج الزوجي الناتج عن الحب والحوار البنَّاء بينهما»؛ كاشفاً عن أن «الزوج أو الزوجة، لا يصلح أحدهما صديقاً للآخر بغياب الروابط الوجدانية المشتركة بينهما، والارتقاء إلى ثقافةٍ خاصة، تصل إلى حد الوعي الكامل بأهمية قيام الحياة الزوجية على أسس تضمن لها الاستمرار بلا صدماتٍ، أو مشكلاتٍ تكدر صفوها، وتعيق نمو العلاقة الوجداني للوصول إلى مرحلة الصداقة».

وعن تجربةٍ شخصية، تحدّث الورثان عن كيفية تحول الصداقة إلى واقع ملموس بالقول: «الصداقة بين الزوجيَن لا يمكن أن تصبح واقعاً ملموساً دون حوار أصيل وشفاف، يسمو بالشراكةِ الزوجيَّة إلى هذا المستوى الراقي من العلاقة، الذي يدعم نجاح الزواج، ويكفل ديمومته، وخلوده على مر الأيام والأزمنة».

الرأي الاجتماعي: الصداقة لا تعني انتفاء المشكلات



من المنظور الاجتماعي للموضوع، قالت **مها النهدي**، اختصاصية اجتماعية وكاتبة: «في الماضي لو طُرِحَ سؤالٌ: هل المرأة تفضِّل الزوج الصديق أم الزوج الشريك؟ لقيل: ماذا تقصدين بذلك؛ إذ أن هذا التصنيف لم يكن موجوداً في شريعة الزواج في ذلك الوقت»! كاشفةً عن أن «نظرة المرأة للرجل والعكس، تغيَّرت اليوم؛ فالطرفان أصبحا أكثر تمهُّلاً ووعياً في استنتاج الإجابة، وأكثر رغبةً في أن تكون علاقتهما علاقة شراكةٍ وصداقة».



وأكدت أن «المرأة التي تحاول أن تكون علاقتها بزوجها علاقة صداقةٍ وثيقة، عليها أن تعلم أن الزواج ليس عالماً وردياً بالكامل؛ فوجود صداقةٍ بين الزوجين لا يمنع أبداً حدوث مشكلاتٍ بينهما»، لكنها رأت أن «الأزمات التي تمرُّ بها العلاقة الزوجية، تفتح مجالاً للحوار بين الزوجين؛ مما يقوِّي صداقتهما، أو يكشف لهما ضعف هذه العلاقة».

وفيما يخص الرجال، أوضحت النهدي، أن «الرجل يمكن أن يتخذ زوجته صديقةً له، ويبوح لها بكل شيءٍ عن نفسه»، لكنها أكدت أن «البوح بكل الأسرار والتفاصيل الحياتية من أي طرفٍ، ليس أمراً صحياً على كل حال؛ فبعض المواقف تتطلب السرية التامة لحماية هذه العلاقة، مثلاً رأي والدة الزوج، أو الزوجة السلبي في هذه العلاقة»؛ مشددةً على أن حرص الزوجين على علاقتهما الزوجية، واجتهادهما للمحافظة عليها، لا بد أن ينتهي بعلاقة صداقةٍ، تقوِّي ارتباطهما.

كيف تعيد الشغف إلى نفسك؟

**يعدُّ الشغف بشيءٍ ما أساساً لتحفيز الإنسان على الإنجاز في حياته، والتأثير إيجاباً في مجتمعه، والوصول إلى أهدافه وطموحاته.
لذا يؤدي ضعف الشغف، بسبب ظروفٍ سلبية قد يمرُّ بها في حياته، إلى توقفه عند حدٍّ معين، وعدم رغبته في إكمال المشوار، إذ يرى، نتيجةً للملل، أن كل ما يقدمه لا جدوى منه.
وحتى يعود إلى سكة الإنجازات عليه أن يستعيد شغفه مجدداً، وعن كيفية ذلك سألنا الشباب والبنات عن تجاربهم الشخصية وحصلنا على الآراء الآتية:**

الرياض - يارا طاهر



دعاء الخباز

طالبة أحياء ومصورة - 21 عاماً

من المعيب على المرء أن يتخلى عن شيءٍ ما بلحظةٍ واحدة، بسبب مواقف يتعرَّض لها في حياته، فهي، وإن كانت صعبةً، عبارةٌ عن منعطفات ومطبات، تعيق طريقنا لوهلة، ويمكننا تجاوزها بعدم الاستسلام، والشغف بما نفعله، وهذا فقط ما يبقينا على قيد الحياة، ويجعلنا ننهض كل صباح من أجل القيام بشيءٍ ما، يُسعدنا ويُعبِّر عنا، ويعطي لحياتنا قيمة، كذلك يجب علينا إحداث تغيير في واقعنا اليومي، والخروج عن المعتاد، كأن نخوض تجربةً مختلفة في بيئةٍ جديدة، أو نبتكر أفكاراً غير تقليديةٍ للوصول إلى الإبداع. أيضاً يمكن اللجوء إلى العائلة، أو الأصدقاء لتحفيزنا وتشجيعنا على فعل هذا الأمر. وأرى أن الشغف يولِّد الثقة في النفس، ويجعل القلب ينبض مطمئناً حتى في أصعب الظروف.

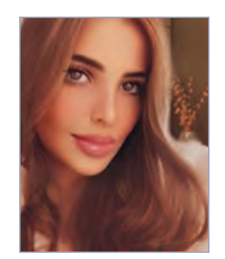


محمد طارق

طبيب بيطري - 25 عاماً

قدرة الإنسان على فعل أشياء جديدة، واكتشاف جمالها ومغزاها، وتأمُّلها لا يتحقق إلا بوجود شغفٍ كبير بفعل ذلك، وعندما يفقده، يخسر القدرةَ على الحياة، وهذا يكون لأسباب داخلية، منها عدم وضوح الأهداف، حيث يجد نفسه يعمل دون وجود وجهةٍ محددة، أو فقدان الدافع للعمل، وأسبابٍ خارجية، منها مقارنته مع غيره، ما يصيبه باليأس، ويمكننا أن نتغلب على ذلك بأن نلزم طريقنا، ولا ننظر إلى غيره، وأن نشكر الله على كل نعمةٍ في حياتنا، وأن نعلم أن لكل شيءٍ سبباً، وينتهي بدرس، إضافة إلى تحديد أهدافنا، والإصرار على تحقيقها، مع الحرص في الوقت نفسه على أن نكون قدوةً جيدة لمَن حولنا، وأن نأخذ بيدهم، وأحياناً يؤدي الاستماع إلى الموسيقى والتأمُّل في الطبيعة إلى تفريغ الطاقة السلبية داخلنا، كما أن للصلاة في جوف الليل فائدة كبيرة في هذا الجانب.





ناريمان جنيد

معلمة روضة - 25 عاماً

حتى نستعيد شغفنا بأمر ما علينا إجراء تغيير بسيط في حياتنا، مثلاً تعلّم موهبةٍ جديدة، أو إنجاز عمل مختلف في مكان غير معتاد، أو التّمتع بإجازةٍ، نكتشف فيها ذاتنا، مع الحرص على عدم القسوة على أنفسنا، واعلم أنَّ كل شيءٍ جديد تفعله، يزيد من خبرتك في الحياة، ويجعلك أكثر قدرةً على فعل أمور أجّلتها لأسباب مختلفة، كما أنَّ هذه المنافذ الجديدة تساعدك على رؤية العالم بطريقةٍ جديدة ومميزة.



أحمد السقاف

مترجم ومستشار تمكين شخصي - 40 عاماً

غالباً ما أعيد الشغف لنفسي بمعرفة مَن أنا، وما رؤيتي ورسالتي في الحياة، وما أهدافي التي أسعى إلى تحقيقها، كما أهتم باكتشاف أنماط شخصيتي، ونقاط القوة والضعف فيها، وما القدرات التي أتمتع بها، والقيم العليا التي لا أتخلى عنها. هذه الرحلة تبدأ بعدم معرفة الإنسان أي شيءٍ عن نفسه، ولا تتم بين يوم وليلة، إذ تتطلّب جهداً ومالاً، ووقتًا مع «كوتش» محترف، يريك نقاطاً عمياء لم تكن تنتبه إليها سابقاً في حياتك.



خلود محمد اليامي

موظفة مبيعات - 29 عاماً

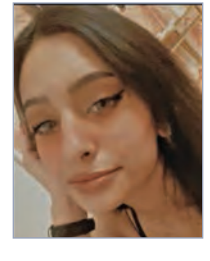
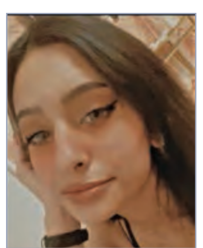
أعدُّ الشغف المحفز الأساس لأي شخص للاستمرار في الإبداع والإنتاج، ولطالما كانت ترعبني فكرة أن أفقد شغفي، وأن تمضي أيامي متشابهةً بروتينٍ قاتل. ولكن من الطبيعي جداً أن يمرَّ الإنسان بلحظاتٍ ومحطاتٍ مختلفة في حياته، تتغيَّر فيها مشاعره، وقد تُبعده، أو تشغله عن ممارسة شغفه إلى أن يفقدها تدريجياً، وكيلا نصل إلى هذه المرحلة علينا القيام بأمور بسيطة، توقد فينا نار الشغف دائماً، مثل تحديد هدفٍ واضح، نعمل بجدٍّ على إنجازه، أو تجربة شيءٍ جديد، يناسب قدراتنا، مع الحرص في الوقت ذاته على الاستمرار في البحث عما يثير حماسنا، والتعرُّف على أشخاص جدد، خاصةً أولئك الذين يشتركون معنا في الشغف نفسه، والتحلي بالثقة والشجاعة.



عدنان بخش

طبيب أسنان - 31 عاماً

فقدان الشغف أسوأ بكثير من انعدام الهدف، لأنه يحرمكَ من لذة النجاح إذا ما تحقّق، لذا يجب عليك العمل على إعادته بسرعة. من جهتي، في حال فقدتُ شغفي بشيءٍ ما، أبدأ بالاستعانة بالله أولاً، ثم أحدِّد خطواتٍ وأهدافاً مستقبلية، تعيد إليَّ هذا الشغف، كما أحرص على عمل تفاصيل بسيطة في حياتي، مثل تخصيص وقتٍ لممارسة ما أحب بعيداً عن ضغوط الحياة، أو التطوع للعمل في مجال أحبه، أو حضور لقاءاتٍ، أو دوراتٍ، تقدمها شخصيات ملهمة، أو قراءة سير شخصياتٍ ناجحة.

ريم حسن

طالبة ثانوية - 17 عاماً

عندما أود استعادة شغفي بشيءٍ ما، أبتعد عن كل أمر في حياتي، وأدخل عزلةً تامة، بَدءاً من مواقع التواصل الاجتماعي، وانتهاءً بالواقع، حينها ينتابني شعورٌ بالحنين إلى كل ما كنت أفعله، وتدريجياً يعود إلي شغفي بهذا الشيء أفضل مما كان.



محمود الجندلي

كاتب محتوى إبداعي - 32 عاماً

أرى أنه بدوام الاهتمام يدوم الحب، فمنه يُخلق الأمل، وبه يكون على هذه الأرض ما يستحق الحياة، ومن وجهة نظري، الشغف حالةٌ من الاهتمام والحب، إن فقدتُها، لا سمح الله، أعيدُ فوراً حساباتي، وأراجع نفسي، وأجدِّد العهد معها مساءً، لأنطلق صباحاً نحو تحقيق هدفي من جديد، وهذا الأمر ليس بالسهل إطلاقاً، فأحياناً إعادة شعور ما إلى سابق عهده، أو أفضل منه قد يستغرق وقتاً طويلاً، حسب اختلافنا وأمزجتنا.



لجين محمود سندي

محاضرة تربية خاصة ومدربة للغة الإشارة - 35 عاماً

الشغف من وجهة نظري، هو الوقود الذي يشعل نار العمل فينا، وحينما أفقده، أستعيده بملامستي حماس الناس، وقد دفعني شغفي بعمل شيءٍ فريد إلى تعلم لغةٍ جديدة، هي لغة الإشارة لمساعدة فئةٍ من الناس، تحتاج إليها للتواصل والتعبير عن نفسها، وهذا ما زادني إصراراً على الاستمرار في تعليمهم، والاستزادة من هذه اللغة، محلياً وعالمياً.



يطارد الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعية

«النشبة».. لماذا يرفضه المجتمع؟

من المعروف أنّ منصات التواصل الاجتماعية، أتاحت لنا الاطلاع على العديد من الثقافات، وساهمت في تحسين الكثير من سُبل الحياة المهنية والأسرية، كما وساعدت على تكوين المزيد من العلاقات من كافة أنحاء العالم، إلا أنّها في المقابل أظهرت العديد من السلوكيات البشرية غير المقبولة، منها ما يُسمى بـ«النشبة» باللهجة السعودية، أي ما يُعرف بالشخص الملاحق أو المُطارد للآخرين عبر الشبكة العنكبوتية بطرق متعددة وأساليب شتّى، لذا طرحنا هذا التساؤل، من هو الشخص الذي يُطلق عليه الأشخاص لقب «نشبة»، وكيف تنظرون إليه؟

جدة - فاطمة باخشوين

يظهر في تطبيقات مختلفة رغم حظره!

منى سلمان، فنانة تشكيلية، تعتقد أنّ «النشبة» في شبكات التواصل، هو الشخص الذي تقوم بحظره في تطبيق ثمّ يظهر لك من تطبيق آخر، كما ويقوم بالتدقيق والسؤال بإلحاح لمعرفة أسباب عدم ردك السريع حين تواجدك على الشبكة «أونلاين»!.. وهو أمر محرج وغير مقبول.

صك للإزعاج!

الإعلامي **سعود الحذيفي**، يُعرّف «النشبة» بأنّه الشخص الذي ما إنّ يحصل على إحدى طرق التواصل معك، يقوم بالاتصال بشكل متكرر بك سواءً اتصالاً صوتياً أو فيديو، وهذا الشخص يُشعرك بأنّك أعطيته صكاً لإزعاجك وليس رقمك أو طريقة تواصل معك!

الكاتبة **رنا عطوفة**، ترى أنّ «النشبة» هم الأشخاص الذين يقومون بإضافة حسابك عبر إحدى منصات التواصل الاجتماعية، وعلى الفور يقومون بمراسلتك بأسلوب يوحي بمعرفتهم مسبقاً فيرددون بعض العبارات بشكل متكرر مثل «ما عرفتيني»!.. ما يجعلك تحار كيف ترد أو تتعامل.

«نشبات جميلة» ولا تضر الآخرين!

في حين أنّ **أفنان الجهني**، طالبة جامعية تعتقد بوجود بعض الـ «نشبات» الجميلة- على حد تعبيرها- وقد يكون ذلك من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة، وترى أنّ بعض السلوكيات التي تصدر من بعض الأشخاص عبر الرسائل الخاصة في منصات التواصل الاجتماعية قد تُصنف من باب قلة الذوق إذا تكررت.

ويتفق معها صانع المحتوى، **فهد الشيحة**، حيث يقول: «هناك نوعان من «النشبة»، إحداهما التي لا تضر الناس وأخرى مضرة! ، فالصنف الأول مثلي ومثل الكثير من صناع المحتوى، حيث نقوم بمشاركة اهتماماتنا مع المتابعين وما يعجبنا وما لا يعجبنا بشكل دائم، في حين أنّ الصنف الآخر هو الذي يرد على كل تغريدة بتعليق سلبي أياً كان الموضوع، سواءً كان يدرك ذلك الأمر أو لا يُدركه، وقد يبحث عن منشورات أو تغريدات سابقة لك حتى يُحاسبك عليها أيضاً!

سيناريوهات درامية ولا يُعجبه العجب!

بشرى حسن، موظفة في القطاع الخاص، تقول: «النشبة هو الذي يُعلّق على كل منشور لك سواء في تطبيق «الواتساب» أو «السناب شات» أو غيرهما، وتعليقه غالباً منصب على إثبات الوجود فقط لا غير، بل وينتظر منك رداً، فإذا لم ترد عليه أو تأخرت في الرد، حينها ستبدأ سيناريوهات من الدراما والأفلام الهندية! ، وبعد ذلك سيقوم أيضاً بمراسلتك بعبارات اعتذار مثل«أنا آسف» أو «أعتذر للإزعاج»، أو «يبدو لي أنني أزعجتك بتعليقي»

وتضيف: «هذا النوع من الأشخاص غالباً يرى أنّه محور الكون، وقد تشير إليه أو تُلمح له في أي منشور قد تقوم بنشره على حساباتك، حسب ظنه! ، خاصةً إذا كان منشورك يحمل شيئاً من الرومانسية! ، وللأسف في بعض الأحيان تضطر إلى مسايرة ذلك الشخص







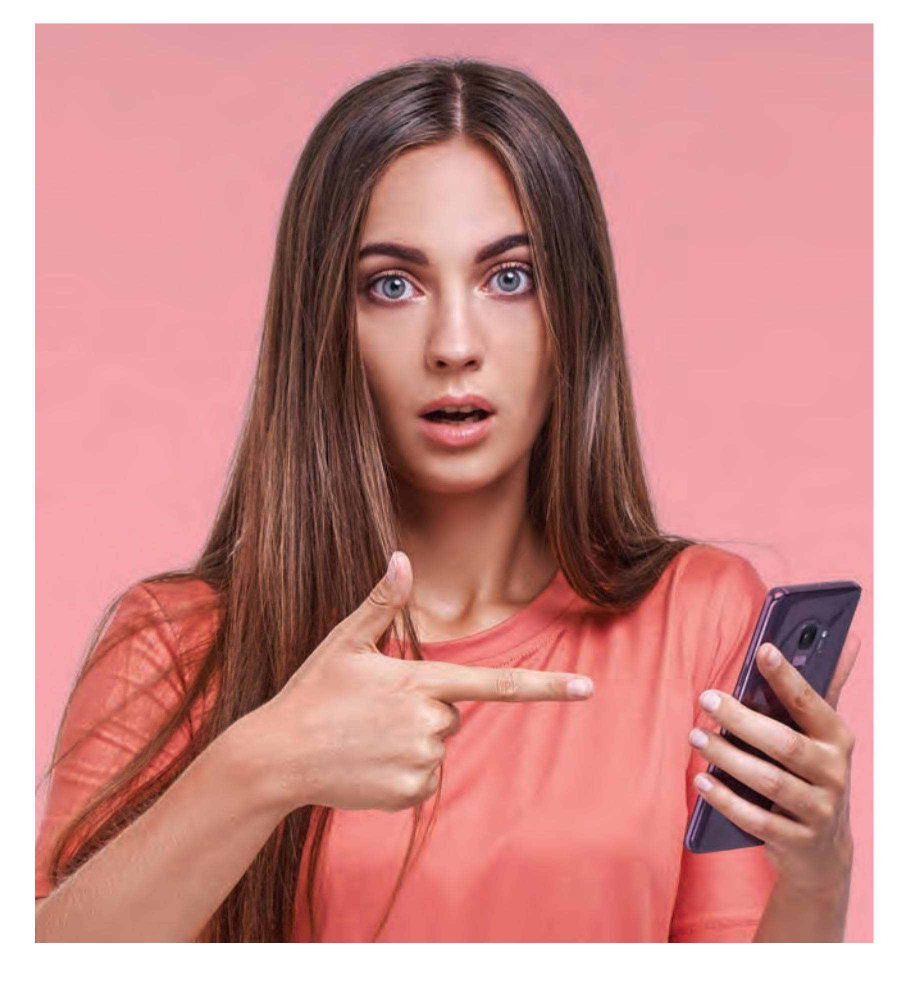


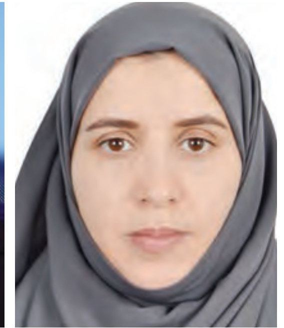
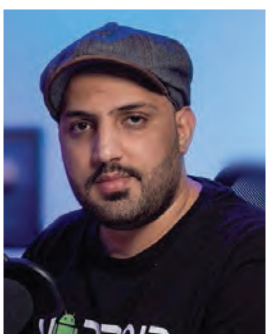
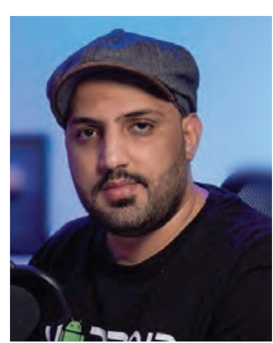
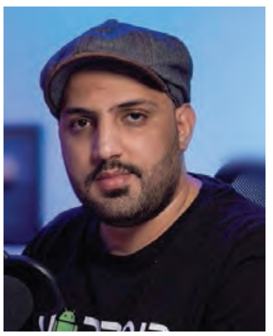
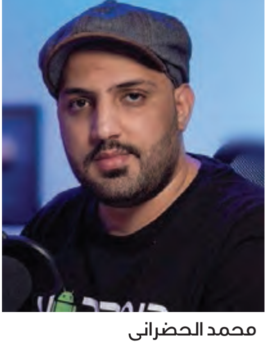


منى سلمان | سعود الحذيفي | رنا عطوفة | فهد الشيحة

> هذا الشخص يُشعرك بأنّك أعطيته صكاً لإزعاجك وليس رقمك أو طريقة تواصل معك!
>
> **(إعلامي)**

> بعض الـ «نشبات» جميلة وقد يكون ذلك من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة
>
> **(طالبة جامعية)**






بشرى حسن

محمد الحضراني

حلمي القرشي

محمد آل ثويمر

ناصر بن حمد

لأنّه قد تربطك به مصلحة عملية أو مهنية».

ويتفق معها، **ناصر بن حمد**، فيرى أنّ «النشبة» هو الشخص الذي يُعلق تعليقات سلبية أو ينتقد بشكل دائم، وقد يكون شخصاً مُحباً لك إلا أنّه لا يُعجبه العجب كما يقولون!

مغردون نشبة!

اليوتيوبر وصانع المحتوى **محمد الحضراني**، يعتقد أنّ المغردين «النشبة» هم من يقومون بمراسلتك فور وجودك في «تويتر» مستخدمين بعض العبارات التنبيهية بشكل متكرر مثل « شيك على إيميلك» أو «شيك على الواتساب».

التافهون والمُعلنون في كل مكان!

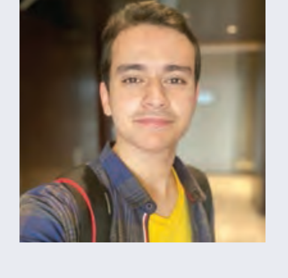
أما الشاعر **حلمي القرشي**، فيرى أنّه في ظل توسع تعمق مجال الإعلام الاجتماعي، باتت الساحة مُترعة في آفاق عدة للجميع، بغض النظر عن محتوى المادة التي يقدمها سواء أكانت مفيدة أو تافهة، ومن وجهة نظره الشخصية أنّ (النشبة) في هذا المجال الرحب هو الذي ليس لديه محتوى هادف يرنو من خلاله لرقي المجتمع ومنفعته، كذلك هم الذين جعلوا وسائل التواصل منبراً للإعلانات والدعاية والحرص على المردود سواءً أكان مادياً أو على شكل هدايا وخصومات، فتجد أحدهم متواجداً طوال الوقت، وتجده في كل تطبيق متناسلاً من كل حدب وصوب إما مروجاً لسلعة ما، أو مقدماً لمحتوىً غير هادف ومفيد!

كثيرون هم «النشبات»!

الإعلامي **محمد آل ثويمر**، يخبرنا عن رأيه، قائلاً: «مواقع التواصل هي نافذة نطلّ منها على العالم الخارجي وهي نافذة للآخرين يطلعون من خلالها على عالمنا الخاص، وللأسف باتت الخصوصية في مواقع التواصل أقل من السابق، لذلك يعتقد الكثير من الأشخاص أن مجرد نشرك لبعض الأمور على صفحاتك، يُكسبهم الحق في التدخل في حيثيات تلك الأمور، ونُطلق على بعض الأشخاص لقب «النشبة» حين يُعلق أحدهم على كل كبيرة وصغيرة، وأكثر هؤلاء الأشخاص ضرراً ذلك الذي تتجاوز تعليقاته الصفحات العامة لينتقل إلى الرسائل الخاصة ويستفسر عن كل شاردة وواردة وبأسئلة فضولية، فهذه النوعية من الأشخاص هم عبء يمنعك من المشاركة وإضافة المحتوى.

ويُضيف: «كذلك الذين يجبرونك بطريقة غير مباشرة للتعليق على مشاركاتهم التي يظنون أنّها مهمة، فيقومون بإعادة إرسال كل ما قاموا بنشره على صفحتهم العامة، إليك عبر الرسائل الخاصة، من أجل أنّ تقوم بالتفاعل والتعليق حتى وأنّ لم يكن الموضوع المطروح من ضمن اهتماماتك أو يستدعي انتباهك، وآخرون يعتقدون أنّ كل مشاركة تعنيهم أو تقصدهم من خلالها، وآخرون يريدون أن يدردشوا طوال الوقت أو لفترات طويلة من دون سابق معرفة أو اهتمامات مشتركة، وصنف أخير من «النشبة» وهم الذي يريدون منك رداً سريعاً عليهم في حين أنّ الوقت قد يكون غير ملائم لك، وفي كل الأحوال أنا ممن لايحبذون الحظر، فأوجه لهؤلاء الأشخاص تنبيهاً عن ما يُضايقني أو أقوم بحذفه ما لم يتجاوز حدود الأدب والذوق العام، ذلك لأنّ الكثيرين لا يُدركون أدبيات التواصل عبر مواقع التواصل الاجتماعية».

كيف نتخلص من إزعاجات «النشبة»؟



الخبير التقني وصانع المحتوى أسامة عصام الدين، يُخبرنا عن كيفية التعامل مع هذا النموذج قائلاً: من وجهة نظري الشخصية أرى بأنَ المزعجين أو «النشبة» هم أولئك الذين يصلون إليك بطريقة أو بأخرى من خلال المجموعات الإلكترونية ومن البرامج التي تقوم بجلب أرقام الأشخاص، فيقوم بمتابعتي عبر العديد من الوسائل الإلكترونية ثمَ يُلح في السؤال كل يوم عن أمر معين، أو يسألني عن تفاصيل التفاصيل في أمر بسيط جداً ويُطالبني بالرد السريع وإلا سيقوم بإطلاق الصفات السيئة عليَ مثل «أنت متكبر»، «أنت سيئ» وما إلى آخره من صفات، دون أن يُراعي بأنني صانع محتوى وخبير تقني قد اضطر إلى الرد على الكثيرين في الوقت ذاته».

ويستطرد قائلاً: «في المجال التقني للأسف لايوجد أمر محدد نستطيع التعامل به بشكل موحد مع هذا النوع من الأشخاص، فالأمر يختلف من موقع أو تطبيق إلى آخر، فمثلاً خاصية «MUTE» في تويتر تتيح للشخص متابعة شخص آخر من دون رؤية تغريداته أو الحصول على تنبيهات عندما يُغرد، أو يُمكن للشخص القيام بحظر الطرف الآخر، وهكذا سنجد أن لكل تطبيق خواص تتيح لك تجاهل هذا النوع من الأفراد».

ويُضيف أن الأمر برمته يحتاج إلى آلية تعامل نفسية في المقام الاول، فيُمكن للشخص التأخر في الرد على الطرف الآخر حتى يُدرك أنك شخص ذو مهام ومسؤوليات ولديك خصوصيتك، ولا تستطيع التواجد بشكل دائم على الشبكة الافتراضية، ومن الممكن تحديد ساعات معينة وإبلاغ الآخرين بها للرد على استفساراتهم وطلباتهم، وتجنب الرد على هؤلاء الأشخاص إن لم يكونوا مقربين في منتصف الليل أو أوقات متأخرة من اليوم.

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

التماهي بلا تسلط!



الكاتبة السعودية
جيهان الكندي

أخبرتها بأن: «نني» العُيون، حناء الكُفوف، حشَاشة الجوف، وذهب المَعَاصم كانوا أشخاصاً! أصبحوا من شدة الحب جزءاً من المحبوب.. «مجرد فذلكة مشاعر» أركن إليها حين أعجز عن وصف علاقة معقدة!

قبل أن أنهي حديثي، قالت: التماهي أبلغ صور المحبة! ليس أجمل من أن تسمع ضحكتك على شخص، أو ترى أسلوبك في طريقة كلام أحدهم تكنّ له الاحترام! يخبرك بذلك أنه يلتقي معك في إحداثيات هذه الحياة كثيراً...

أقدر لها هذا التكافؤ فلم تبذل جهداً لفهمي، ولم أجاهد في التعبير لتفهم هي!

من هدايا الرحمن «صداقة الفكر» المغلفة بالتفاهم والامتداد الفكري.. وسيكون تبادل أطراف الحديث حينها منبراً من منابر الاستكنان..

إن كان لك صديق يبدأ هو بالمبتدأ وينتهي عندك الخبر..

وحديثكما دائماً يأتي على وزن وقافية؛ اعلم بأنك من أسعد البشر.. قُربه راحة وعافية!

الغُربة أحياناً تُقاس ببُعد المسافات في الفهم.. كأن تقول وتقول... ولا أحد يفهمك! ولا تجد سوى تفسيرات خاطئة تقلب النيات، وتقلل من شأن فكرة!

من أثقل المجالس عندي تلك التي أشرح بها ما أقصد! أو تجعلني في وضعية الدفاع الدائم عن منطق ورأي! الحوارات التي تجعلني أقف عند كل فاصلة وواصلة، وأقفز فوق ما لا يجب بحصان لساني؛ حتى لا تكون له كبوة لا يعرف الوقوف بعدها!

يعجبني من يعرف كيف يتبادل الأحاديث، يعرف متى يستمع بلا مزايدات، ومتى ينبهر، ومتى يصبح الصمت واجباً! يتعجب برفعة حاجب و«كفى»، وينهي مفارقة بابتسامة!

أحمد اللّه أن بحياتي من يبدأ حيث أنتهي، والعكس صحيح... بلا تسلط ولا إكراه..

الموضوع أجده تناسقاً وانسياباً، مثلما نختار ثياباً وأثاثاً مريحاً!

دائماً ما أحرص على الاحتفاظ بمن لديّ معهم تماهٍ بلا تسلط، وحريصة على تطوير مهارات التواصل معهم. كأن أقرأهم قبل أن ينطقوا، وأتفهمهم حين لا يناسبني الحديث!

ارتداء فكر وروح فضفاضة تتسع للجميع؛ يمتد ويتقلص على حسب من نجالس! من مهارات التواصل التي نفتقر إليها...

فالمقاس الواحد لا ينفع إلا لمحدودي الفكر والتعامل.

لتحلقوا بأحاديثكم، انتقوا من تحاورون!! وإن اضطررتم إلى سواهم! فأخبروهم بأن يتركوا التطرف، الشخصنة، والمحدودية بالخارج مع أحذيتهم!!

امرأة ورجل إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلك ذكياً!

الزوجة:
كفاك تنقلاً!

نجاة (31- ربة منزل)

هذا حال زوجي في السنوات الماضية، يتنقل من عمل لآخر، أطول مدة استمر فيها بنفس العمل كانت سنة ونصف! ستة أشهر هنا، سنة هناك وهكذا! وليت السبب واضح، الأمر الوحيد الواضح لدي هو أنه لا يستقر على أمر، وعندما يأتي أمر بما يخص العمل فهو يتذمر من كل شيء، ينتقد سوء الإدارة، ويستاء من عدم التزام الموظفين، وكثير من الأمور التي يدقق بها وهي تعود للناحية الإدارية. مشكلة زوجي في حسه الإداري وربما عدم تقبله ليكون موظفاً!

أنا تعبت من هذا التنقل ولم أعد أشعر بالاستقرار وهو أيضاً، أريد أن نستقر على وضع، أخواتي وصديقاتي مثلاً أزواجهن بنفس العمل منذ سنوات، وبسبب الاستقرار ترقوا لمناصب أكبر، هذا التنقل الذي يستمر عليه زوجي سمير لن يفيده، ولن يفيدنا.

في البداية عندما كان يتنقل بين عمل وآخر، كنت أسانده وأحاول أن أتفهم أسبابه، ولكن مع مرور الوقت وتكرار هذه الحالة سئمت، لم أعد قادرة على مساندته؛ لأنني لم أعد مقتنعة بما يفعله. كيف أسانده على أمر لا أقتنع به؟ أحياناً أسانده لأني أعلم بأن ما يفعله فيه راحته، ولكن الأمر يختلف الآن، فما يفعله أصبح يسبب لنا أضراراً وعدم استقرار ولم يعد فيه راحة.

لا أستطيع أن أطلب منه عدم تغيير العمل، وفي نفس الوقت لا أستطيع التعاطف معه، فأنا لا أجد سبباً حقيقياً ومقنعاً يجعلني أتقبل هذا التغيير المستمر وعدم الاستقرار.

بدأنا نصطدم ولن أقول نتشاجر، فكل منا يحاول تجنب الشجار؛ كي لا نخلق أجواء غير صحية في المنزل. الاصطدام والتوتر يظهران عندما نتناقش في بعض الأمور، يحتد هو وأغضب أنا وننهي الحديث. من المحزن أن يرى كل هذا ولا يكترث، لا يظهر أي مبالاة لانزعاجي وكأن الأمر لا يهمه. هل عمله والتغيير المستقر أهم مني ومن عائلته؟ ألهذه الدرجة أصبح أنانياً ولا يفكر بأنني لم أعد مرتاحة نفسياً لهذا التكرار بالتنقل وعدم الاستقرار؟ ألسنا أسرة وعليه أن يفكر باحتياجاتنا النفسية وليس فقط المادية؟ أتفادى المواجهة معه؛ لأني لا أرى أملاً بالخروج بنتيجة معه، فهو عنيد ويبدو أنه يفضل راحته علينا!

على الفيسبوك كتبت: ما معنى الاستقرار؟ هل توفره المادة أم العائلة؟
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لنجاة على موقع سيدتي



رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!



الزوج يرد:
أنا الذي بمواجهة المدفع!

سمير (35 - لا أستقر على عمل حسب وصف زوجتي)

لأرد أولاً على ما كتبته زوجتي نجاة على الفيسبوك، الاستقرار هو خليط من الاستقرار المادي والعائلي والنفسي، الاستقرار لا ينبني على أمر واحد. زوجتي نجاة تتهمني بأنني لا أكترث لها وللعائلة، وأنني عنيد وأفكر بنفسي فقط، وكل هذه الاتهامات باطلة. ولأفندها واحدة تلو الأخرى، سأشرحها هنا:

- لا أكترث لها وللعائلة: غير صحيح، ففي كل عطلة عمل نهاية الأسبوع أقضيها مع أسرتي، لا أذهب لأي مكان بدونهم.

- عنيد: أيضاً غير صحيح، فكل ما أحب فعله أؤجله إن لم يناسب الأسرة وكثير من الأمور أجلت وألغيت لأنها لم ترق لهم، فأين العناد هنا؟

- أفكر بنفسي وأناني: غير صحيح أبداً ونجاة تعرف هذا جيداً، لكنها عندما تنزعج تتفوه بأمور ليست حقيقة.

من الذي يعمل أنا أم هي؟ من الذي يحتك بالبشر ويواجه هذا وذاك؟ من الذي يعاني من تعب ساعات العمل؟ خاصة في الفترة الأخيرة عندما تحول عملي للفترة المسائية فأصبحت أحيا الليل وأنام النهار! من الذي في وجه المدفع؟

أنا من يحدد ما يناسبني وليس هي، وكل ما أفعله لا أجد أنه يؤثر عليها، فلم أقصر مادياً معهم ولا نفسياً ولا عاطفياً، متواجد معهم طوال الوقت، هل هذا يعني أن تتمادى وتسمح لنفسها بالتدخل بما يناسبني من عمل؟ باستطاعتي أن أتهمها بالتمادي لكنني لا أفعل. من حقي أن أختار ما يناسبني، ورتابة الحياة أحياناً تدفعني للتجديد، فأنا أحب أن أغير الأجواء التي أعمل فيها، هذا يمنحني بعض الحيوية والنشاط، الرتابة تقتلني ولا أحبها ولكن نجاة من الأشخاص الذين يخافون التغيير، وكأن كل شيء سينهار إن غيرت عملي. في نهاية الأمر أنا من يحدد ما هو الأنسب لي، وطالما أمور المنزل والأسرة مستقرة مادياً ومعنوياً فما المشكلة؟ أين عدم الاستقرار الذي تتحدث عنه؟

الحمد للّه أنني زوج وأب محب وحنون، ونجاة تعلم هذا جيداً، فلم كل هذا؟ هل لأن عليّ أن أتبع ما يفعله الجميع وأبقى قابعاً في نفس الوظيفة؟ إن كان هذا الأمر مناسباً لغيري فهو لا يناسبني، وأذكّرها ثانية أنا الذي في المواجهة يا حبيبتي.

على الفيسبوك كتبت رداً لنجاة: الاستقرار هو خليط من كل هذا!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لسمير على موقع سيدتي



شددوا على أهمية الالتزام بالتدابير الاحترازية

متعافون من «كورونا» يروون تجاربهم لـ سيدتي

على الرغم من انتشار أخبار ضحايا فيروس كورونا بكل دول العالم، إلا أن قصص الأمل لا تغيب عن الصراع مع الفيروس، لتكتب فصولاً مشرقة في تلك الحرب الشرسة التي يخوضها المصابون بالفيروس..
«سيدتي» التقت عدداً ممن تعافوا من فيروس «كوفيد19-» يتحدثون عن تجربتهم في التعامل مع الإصابة، وفترة العزل الصحي، معبرين عن تقديرهم للاهتمام والدعم الذي وجدوه من الجهات المعنية إلى حين تعافيهم التام، مؤكدين أهمية العناية بالصحة، وتقوية المناعة.

دبي - هدير ريحان

خ

خرجت لقضاء بعض احتياجات المنزل وبعد يومين أحسست بارتفاع طفيف في حرارة جسمي، فاتصلت بالرقم الذي خصصته لجنة الكوارث والأزمات، ونقلت مباشرة للمستشفى وهناك تم أخذ عينة من دمي للتحليل وكانت نتيجتها إيجابية وأعلمني الطاقم الطبي بثبوت إصابتي بالفيروس المستجد.

يأخذ **محمد الأصلي**، نفساً عميقاً ويستطرد: لا أخفيكم أن العدوى بفيروس كوفيد 19-، سريعة، إلا أن ذاك القلق زال حين ظهرت نتائج تحاليلهم سلبية بفضل الحجر الذاتي الذي قمت به والحمد لله.

هكذا بدأ يحكي الأصلي، تجربته المريرة بالتفصيل مع فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) الذي أصيب به، في شهر إبريل الماضي، ثم تعافى من المرض الخطير بشكل كامل.

محمد واحد ممن التقتهم «سيدتي» للوقوف على تجربتهم في الإصابة بالفيروس المستجد، وماذا استفادوا منها، وكيف خرجوا منها واستخلاص النصائح لكي يستفيد منها قراء المجلة. وأضاف الأصلي (إماراتي متقاعد): مكثت 15 يوماً في المستشفى ولم أشعر بأية أعراض تذكر كتلك التي نسمع عنها، أحسست فقط بارتفاع طفيف في درجة حرارتي وكان الأطباء كل مرة يعالجونها بالأدوية الموصى بها لهذا الغرض، إلى أن اختفت تماماً، الأمر الذي جعلهم يعيدون تحليل دمي للتأكد من شفائي التام من الفيروس، والحمد لله كانت النتيجة سلبية هذه المرة وسمحوا لي بمغادرة المستشفى نهائياً وممارسة حياتي الطبيعية.

وتابع: لا يمكن أن أقلل من خطورة الفيروس فالكل معرض للعدوى والمرض، ما لم يلتزم بتعليمات الوقاية المعروفة، وخاصة الابتعاد عن الناس والالتزام بالحجر الصحي الذاتي للحد من انتشار هذه الآفة.

ليس مرعباً لكنه مؤلم

ويقول **طارق عبد الحميد** (إعلامي مصري): هو ليس مرعباً ولكنه



"خبر ثبوت إصابتي كان مرعباً ليس خوفاً على نفسي بل على عائلتي خاصة والديَّ المسنين

محمد الأصلي

مؤلم جداً حسب تجربتي، كما أنه ليس بالسهل ولا يجب الاستهانة به، ويقول: أصبت بالفيروس في بداية انتشاره، وبعد يومين تقريباً بدأت أعراضه تظهر لديّ حيث انتابتني قشعريرة شبيهة بتلك التي نشعر بها عند نزلات البرد وحرقة في الحلق والقفص الصدري إضافة إلى سعال متواصل ولكنه ليس حاداً جداً، وبعض آلام المفاصل والعضلات التي تشتد بين الحين والآخر، أما عن ضيق التنفس فقد شعرت به في اليوم الثاني إلا أنه كان خفيفاً نوعاً ما، ولم يستوجب نقلي إلى المستشفى للخضوع إلى التنفس الصناعي والحمد لله. وأضاف طارق: الأعراض استمرت أسبوعاً ثم بدأت تتقلص تدريجياً، دون علاج خاص حيث اكتفيت بأخذ خافض للحرارة وبعض المكملات الغذائية وتناول البصل الأخضر بعد أن انقطعت شهيتي للأكل تماماً.

وشدد طارق على ضرورة المحافظة على نظام غذائي متوازن لتقوية جهاز المناعة، والتغلب السريع



"كورونا ليس مرعباً ولكنه مؤلم حسب تجربتي ولا يجب الاستهانة به

طارق عبدالحميد

على الفيروس، وقال إن الأهم هو النظافة والتعقيم والابتعاد قدر الإمكان عن التجمعات واتباع الإجراءات الاحترازية الموصى بها من الجهات الصحية والمعنية.

هكذا التقطت الفيروس

محمد إبراهيم (مؤثر اجتماعي إماراتي) ويعمل في وظيفة حكومية بدبي، ضحية أخرى لكوفيد 19-، يقول: والدتي مسنة لذا حرصت جيداً ألا أصاب بالفيروس؛ كي لا أنقل لها العدوى حتى أنني كنت أرفض عروضاً مغرية للترويج لشركات ومنتجات كوني مؤثر اجتماعي على «سناب شات»، حتى لا أضطر للخروج من المنزل والاختلاط بالآخرين، وإن اضطررت للخروج لقضاء بعض الاحتياجات الضرورية كنت أحرص كل الحرص على اتباع التعليمات الصادرة عن الجهات المختصة واتخاذ الإجراءات الاحترازية، ومع ذلك التقطت الفيروس.

ويتابع: في الأيام الثلاثة الأولى لم أشعر بشيء سوى سعال خفيف،



"«يتحتم على أولياء الأمور عموماً ضرورة الالتزام بكل الإجراءات الوقائية، كالحجر المنزلي

بلال عبد الله

وأجريت المسحة لأطمئن وظهرت النتيجة إيجابية، ثم بدأت حالتي تسوء وتظهر الأعراض الأشد والتي تتمثل في الحمى وفقد حاسة الشم والقيء وفقدان الشهية، ما أدى إلى نقلي إلى المستشفى لتلقي العلاج. ويعتقد محمد أن السبب في إصابته بالفيروس هو أنه كان لا يتحمل ارتداء كمامة الوجه لفترات طويلة أثناء تواجده خارج المنزل، فكان يضطر أحياناً لإنزالها عن أنفه قليلاً ليستطيع التنفس، لذا يدعو محمد الجميع من خلال تجربته، إلى عدم نزع الكمامة أو إنزالها عن الأنف أو الفم أثناء فترة تواجدهم بالخارج منعاً لالتقاط الفيروس والإصابة به، أو نقله إلى ذويهم أو زملائهم، أو كل من لهم تعامل مباشر معهم مؤكداً أنه سريع الانتشار.

عبيد ذو الأربع سنوات

ويحكي الفنان **بلال عبد الله** إصابة حفيده «عبيد» ذي الأربع سنوات بكورونا في إبريل الماضي قائلاً: توجه والدا الطفل لأحد المستشفيات إثر مراجعة طبية، واصطحبا الصغير

معهما حيث التقط العدوى هناك، لتظهر عليه بعد ذلك أعراض صحية ثبتت بعد إجراء الفحوصات إصابة عبيد بفيروس كورونا، وتم أخذه للحجر الصحي في أحد مستشفيات إمارة دبي.

وقال كانت لحظة صعبة جداً على الطفل وذويه لاسيما أمه، حيث اضطر لقضاء فترة الحجر الصحي والعلاج وحيداً في المستشفى بعيداً عن والديه.

وأضاف: «يتحتم على أولياء الأمور عموماً ضرورة الالتزام بكل الإجراءات الوقائية، كالحجر المنزلي، والتباعد الاجتماعي، مؤكدًا أن اتباع التعليمات والتوصيات تعتبر واجباً وطنياً، لمساندة جهود الدولة في مواجهة فيروس كورونا، وعلى الجميع مواطنين ومقيمين التحلي بروح المسؤولية لمنع انتشار الوباء في البلاد، وإعلاء مصلحة الوطن فوق كل اعتبار.

الخوف المفرط ينقص المناعة

من جهته يؤكد الدكتور **مجدي عبد العزيز** استشاري باطني وحالات حرجة في دبي، على ضرورة التماسك النفسي وعدم الانجراف وراء التهويلات والأخبار السلبية ومتابعة إحصائيات عدد المتعافين الذين هم بالآلاف، فالخوف المفرط من شأنه أن ينقص من قوة مناعة جسم الإنسان، وبالتالي يضعف قدرته على محاربة الفيروس الذي غالباً ما تدوم أعراضه لمدة ثلاثة أو أربعة أيام فقط، ومن ثم يبدأ المريض تدريجياً في الامتثال للشفاء.

وتابع الدكتور مجدي: بغض النظر عن مدى خطورة الفيروس بالنسبة لكبار السن وصغار السن، فإن الخطورة الأكبر لكورونا هي سرعة الانتشار، لذلك أنصح الجميع بضرورة تجنب التجمعات والحرص على التباعد الاجتماعي بغرض تجنب التعرض للعدوى.

نظافة اليدين درع الوقاية

كما أكد الدكتور **بسام محبوب** استشاري ورئيس قسم الأمراض الصدرية في مستشفى راشد، أن نظافة اليدين تعتبر بمثابة درع الوقاية من الأمراض، حيث إنها تشكل حائط صد أمام الجراثيم والبكتيريا لتحول دون الإصابة بالإنفلونزا أو أمراض الجهاز الهضمي أو الجهاز التنفسي.



> ”يجب التماسك النفسي وعدم الانجراف وراء التهويلات والأخبار السلبية

د. مجدي عبدالعزيز



> ”خلال جائحة فيروس كورونا فرك اليدين بالصابون هو الضامن الوحيد لإزالة الآثار المحتملة

د. بسام محبوب

وقال: نحن لا نعيش في عالم خالٍ من الجراثيم، فأيدينا تتلامس يومياً مع مجموعة متنوعة من الجراثيم، التي قد تتسبب في الإصابة بالإنفلونزا أو أمراض الجهاز الهضمي أو أمراض الجهاز التنفسي، مشيراً إلى أن هذه الجراثيم تنتقل إلى أجسادنا عبر سلسلة من التلامس، على سبيل المثال عندما يعطس أحد الأشخاص، الحامل لفيروس الإنفلونزا أو فيروس كورونا، ويسلم على شخص آخر، فإن الفيروس ينتقل إلى يد هذا الشخص الآخر. وبملامسة يد هذا الشخص لفمه أو أنفه أو عينيه، تنتقل العدوى إلى الأغشية المخاطية، وهذه الجراثيم يمكن أن تنتقل من الأشخاص المرضى إلى أشياء يلمسونها، كمقابض الأبواب والأسطح أو حتى الشاشات اللمسية.

مشيراً إلى أن الماء فقط يزيل الوسخ، وبعض الجراثيم، إلا أنه خلال جائحة فيروس كورونا، فإن فرك اليدين بالصابون والمياه هو الضامن الوحيد لإزالة فعالة لآثار فيروس كورونا المحتملة، وغيره من الجراثيم. وفي حال عدم وجود صابون سيكون من الجيد تمرير اليدين تحت الصنبور؛ فإذا لم تنظف هذه العملية اليد كلياً ستزيل عنها بعض الجراثيم.

وأضاف أن التراخي في الالتزام الحقيقي بالتعليمات من قبل أي فرد قد يعرض أفراد عائلته والمقربين منه للإصابة بالفيروس، وهذا يستلزم استشعار حجم المسؤولية الوطنية. وحول كيفية حماية الطلبة الأبناء من الإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد، يوضح محبوب، أنه يجب ترك مسافة بين كل طالب وزميله بحدود مترين إلى ثلاثة أمتار مع ضرورة ارتداء الأقنعة والتشديد على غسيل الأيدي باستمرار بالماء والصابون خلال اليوم الدراسي. وأضاف أنه يجب تفادي تجمعات الطلبة وتعليق الأنشطة والحصص الرياضية والرحلات التي تتطلب تواجد الطلبة مجتمعين في مكان واحد، وإغلاق القاعات المشتركة والملاعب، وتقيد حركة الطلبة بحيث نضمن عدم الاختلاط بينهم قدر الإمكان، مشدداً على ضرورة التعقيم المستمر في الصف الدراسي ومرافق المدرسة على مدار اليوم.

وحذر من الإفراط في استخدام مواد التعقيم لاسيما ذات الروائح النفاذة مشيراً إلى أنها قد تتسبب في أضرار صحية للجهاز التنفسي وبالأخص للأشخاص الذين يعانون من أمراض في الجهاز التنفسي مثل حساسية الأنف أو الربو.

وشدد على ضرورة منع دخول الأفراد العاملين في خدمات الدعم والصيانة أثناء دوام وتواجد الطلبة والكوادر التعليمية والإدارية، وتعيين مسؤول صحة وسلامة في كل مؤسسة تعليمية بغية تدريب الطلبة على تطبيق التعليمات والضوابط، وضرورة تواجد الهيئة التمريضية في المدارس للحفاظ على بيئة آمنة وتقليل المخاطر على الطلبة.

وأكد على أهمية عدم إرسال الطالب إلى المدرسة في حال ظهرت عليه أي أعراض مرضية.

10 نصائح لبيئة صحية في المؤسسات التعليمية

1 ارتداء الكمامات
2 غسل الأيدي بالماء والصابون باستمرار
3 استخدام معقم اليدين
4 التباعد بين مقاعد الطلبة مترين على الأقل
5 تعقيم مرافق المؤسسات التعليمية على مدار اليوم
6 قياس درجة الحرارة للهيئات التعليمية والطلبة والعاملين بشكل يومي
7 تقليل الطاقة الاستيعابية في الفصول الدراسية والحافلات
8 ضمان عدم مشاركة الوجبات بين الطلبة
9 الحد من التجمعات وتعليق الأنشطة
10 تعزيز نظام المناعة



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

زوجة رجل كئيب!!

أعمل بوظيفة مرموقة، ولدي 3 أطفال هم حياتي، زوجي يكبرني بـ 9 أعوام، وهو يعمل بمهنة مرموقة أيضاً، لكنه يعاني من الاكتئاب رغم تناوله أدوية.. كان زوجي يعاني من ذلك قبل الزواج، لكن للأسف لم أعرف إلا بعد الزواج وتعاملت مع الموضوع على أنه مرض مزمن وأنه يمكن أن ينتهي.. لكن فعلاً حياتي آخر عامين أصبحت جحيماً..
الاكتئاب والحزن زادا عنده جداً لأنه لم يحقق أهدافه في العمل

ثانياً مع ضغوطات الحياة وطلبات الأطفال المتزايدة أنا التي أقوم بكل شيء من ناحيتهم.. تقديم مدارس والبحث عن المعلمات، التمارين الرياضية، وطبعا مأكل ومشرب وملبس، هو ينتظر أن أقول له دفعت لهم مبلغاً نقدياً كذا فيعطيه لي أحياناً لكن المبالغ الضخمة كالتقديم للمدارس هو يدفعها مباشرة.. طبعاً التفكير في التنزه أو كيف نخرج ونجعل الأولاد يخرجون غير موجود ومرفوض بالنسبة له؛ لأنه لا يريد أن يتعب من الجري خلفهم، أنا التي أقوم بإخراجهم دائماً وحدي، أو أستعين بأختي.. وهو دائماً يفضل الخروج مع زملائه أو يذهب لوالده، هو أيضا كسول جداً، كان يقول عن نفسه هذا، لكني لم أكن أتخيل أنه إلى هذا الحد.. هو سريع التعب، وفضل وظيفة بوقت محدد بدلاً من مشروع خاص كان يمكن أن يدر عليه الأموال.. للعلم أنا أتذكر جيداً أبي لاحظ هذه الصفة فيه، وأنا لم أصدقه.. وكنت أنظر إلى مميزاته، فهو يميل إلى التدين.. محافظ على الصلاة.. حنون على أطفاله، ولبق في الكلام، لكنه حالياً مقل جداً جداً في الكلام أيضاً؛ بسبب الاكتئاب المزمن

لم أعد أستطيع المواكبة. حتى الاهتمام بالمنزل.. أفعل ما يمكن فعله وأترك الباقي.. هو لا يحب هذا، ويعلق دائماً ولا يساعد في المنزل، بالرغم من جلوسه فترات طويلة فيه، على عكسي لأني أعمل 5 أيام ثم أعود أواجه طلبات المنزل..حتى الإصلاحات المطلوبة أنا التي أقوم بها وعندما أتركها تظل كما هي..

أعاني أيضاً من جفاء مشاعره معي، وعلاقتنا الخاصة مضطربة جداً، أصبحت حساسة للغاية وأبكي من أي شيء وكل شيء.. لم أكن هكذا.. مع أي خلاف بيننا أقوم بالبكاء، هو لا يحاول حتى أن يجبر بخاطري، ويجب عليّ أن أعتذر دائماً في كل خلاف

أصبحت بدينة بعد الطفل الثاني، وقل اهتمامي بنفسي تماماً.. وأريد أن أنوه سبب تمسكي بعملي هو أني أنفق على نفسي..

فكرت أن أطلب الطلاق أكثر من مرة؛ لأني أشعر بعدم الأمان، وعدم الراحة، أصبحت متعبة من كثرة المتطلبات، وإحساسي أنه لا يفعل شيئاً ولم يعد يمثل لي زوجاً..

أصبحت غير سعيدة.. امرأة كئيبة، وهذا عكس طبيعتي التي كان يعرفها عني من حولي.. لم أعد أضحك كما في السابق، دائماً حزينة وأحمل الهموم..

أعرف أنه اذا تطلقنا لن ينفق على الأولاد، إلا كما يرى هو أنه كاف، وصارحني بذلك.. وهذا طبعاً لن يحدث، وسيعطيني أقل بكثير من احتياجات الأطفال، وهو ما يجعلني متحيرة في أمر الانفصال؛ لأني لن أستطيع أن أتحمل هذه المسؤولية وحدي..

لكن شعوري أن عمري يمر وسوف أبدأ عقد الثلاثينات، وأنا أتخيل أني سأعيش هذه العيشة الكئيبة يخيفني جداً.

ماذا أفعل؟ بماذا تنصحيني؟

(ديما)



الحل

1 آسفة يا حبيبتي لحالتك وحيرتك، وقد نقلت أهم ما جاء في رسالتك الطويلة، وهي هموم تعيشها أكثر من قارئة للأسف، وتتشابه جداً من حيث الصبر والمعاناة والأمل بالحل!

2 سأحاول أن أشاركك أكثر من سيناريو للحل:

3 السيناريو الأول: أن تنفصلي عن زوجك وتتحملي الأعباء المالية والنقص الذي سينتج عن فراقكما، وتؤكدي لنفسك أن المال ليس كل شيء في الدنيا وأن حياتك ستكون أفضل وأنت حرة، فربما تلتقين برجل آخر طيب وتكملين حياتك معه براحة وشراكة حقيقية.

4 هذا السيناريو الأول يظل ناقصاً إن لم تسألي نفسك ماذا سيكون مصير الأبناء؟ هل سيعيشون مع والدهم في حال زواجك ثانية؟ هل تستطيعين فراقهم؟

5 السيناريو الثاني: أن تنفصلي عن زوجك وتقرري أن تهبي كل حياتك لأولادك، لكن بهدوء وسيطرة تامة واستقلالية تكوني خلالها غير مسؤولة عن زوج كئيب ينغص عليك حياتك! وهنا يكون السؤال في مواجهة نفسك: هل سأكون حقاً أفضل حالاً؟ وأوفر لأطفالي حياة هادئة؟ وكيف ستكون مشاعرهم؟ هل سيشتاقون إلى والدهم وهو الحنون عليهم رغم كآبته وكسله؟ وهل أستطيع تعويضهم النقص المادي الذي كان متوفراً في السابق؟

6 السيناريو الثالث: أن تقرري البقاء مع زوجك شرط أن تغيري نمط حياتك تماماً، بحيث تثبتين لنفسك أنك تستطيعين تحجيم المشكلة وتتعايشين معها كممرضة، وهذا يعني ألا تجعلي زوجك يصيبك بعدوى كآبته، بل تفكرين أنه ربما يصاب بعدوى حيويتك وتفاؤلك وعيشك حياتك مع أطفالك بحب وحيوية ومرح.

7 هذا السيناريو يبدو صعباً لكن أؤكد لك أن كثيرات يعشن هذه الحالة باختيارهن، وأعرف سيدة عاشت مع زوجها الكئيب وشبه المعتزل للحياة الاجتماعية حتى واجبات الأقارب، فكانت هي وأولادها يعيشون مع الأب في واحتهم المستقلة والحيوية داخل البيت مما جعله مع الوقت يتقرب منهم ليشاركهم بعضها!

8 إذن هو اختيار لما تستطيعين تحمله من زوجك وما تستطيعين توفيره لنفسك ولأطفالك بدونه، فهناك امرأة يهمها الكفاية المادية بالدرجة الأولى فتعيش عمرها مع زوج كئيب أو غضوب لأن المعادلة التي اختارتها هي الأفضل لها.

9 وهناك امرأة تغادر بلا ندم وتتحمل مسؤولية أبنائها وتسير أمورها المالية بما هو متوفر لأن معادلة استقلاليتها وراحتها بمعزل عن الزوج الكئيب المريض تعني أن الراحة الشخصية والاستقلال أهم بكثير من الرفاهية أو الكماليات.

10 أخيراً هناك امرأة تختار ما قسمه الله لها وتحاول تحسين الحال بالاهتمام بنفسها وأبنائها وتعمل على تقوية علاقة إيجابية لهم مع والدهم وتحفيز الزوج لتجربة أنواع من العلاج النفسي والروحي بعيداً عن الأدوية، وتقرباً من الله وتعتبر صبرها امتحاناً صعباً تسعى أن تنجح به ليعزها الله في الآخرة فتحصل ربما على هناء الدنيا والآخرة معاً، فالله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فما بالك بالأمهات؟ وفقك الله وأسعدك بإذنه.

الشاعرة البحرينية زهرة رحيمي:
كتابة الخواطر الشعرية تحررني من قيودي

هي أديبة وشاعرة، لها رواية وديوان شعري، وتغنى بقصائدها فنانون خليجيون، ولكنها في الوقت نفسه كانت أول امرأة بحرينية تدير أكبر ورشة تصليح مركبات في الشرق الأوسط، ويعمل تحت قيادتها نحو 100 موظف من مختلف الجنسيات والتخصصات، حصلت على العديد من التكريمات والأوسمة، تعمل لتكون أول مدربة لفريق خليجي نسائي متخصص بتصليح كافة أنواع السيارات.. ضيفتنا في هذا الحوار الشاعرة والأديبة زهرة رحيمي.

المنامة - بدور المالكي



تجربتك الأدبية تلونت بالشعر والرواية والخاطرة، حدثينا عنها.

بدايتي كانت كأي فتاة في عائلة خليجية بحرينية، تستظل بقدوتها في الحياة والديها أطال الله بأعمارهما وشفاهما، أمي كنت قارئة نهمة ومن الطراز الأول ولازالت، شجعتني على القراءة والكتابة، وكانت تشتري الكتب أكثر من شرائها لملابسها، وحتى في سفرها، كانت هديتها «لنا كتاب»، فاكتسبت منها شغف الحروف والقراءة، ومهارة التعبير، وكانت تلك الخطوة بداية التحول في حياتي، حيث منحتني حلم كتابة الرواية والتي استلهمت قصتها من الواقع والحياة، وعشت معها سنوات طويلة، قبل أن تفارقني في رواية كانت أول أعمالي الأدبية بعنوان شتات الروح، وكانت عن قصة كفاح حقيقية لفتاة صارعت أمواج الحياة والظروف، وواجهت المصاعب والتحديات، ولكنها خلقت منها «امرأة قوية» وكانت كلما تتعبها الحياة تتمسك بحلمها، في نص أدبي يحمل رسالة إنسانية ذات معنى وقيم، وقريباً في الأيام القادمة، إن شاء الله، سأطرح ديواني الشعري والذي سيضم مشاعري المغلفة بعنوان يمثلني.

الخواطر الشعرية الحرة

أين تجدين نفسك وسط هذه الفنون الأدبية؟

أجد نفسي في كتابة الخواطر الشعرية الحرة، فهي تجعلني أعبر وأسترسل بلا قيود في مشاعري مهما كانت جريئة.

أما بالنسبة لكتاباتي الشعرية، فأنا بطبعي أحب أن أتحرر ولا أحب أن أتقيد ببحر معين من بحور الشعر، وأحب أن ألون كلمات مشاعري بطابع خاص يميز كتاباتي الشعرية بطريقة بين الشعر النبطي أو الشعبي، حيث أن الكلمات بسيطة وقريبة من القلب.



> مساعدة الآخرين خلق في داخلي الشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع

«جوهرة ثمينة 2020»

كيف تصفين تجربة ألبومك الرقمي «جوهرة ثمينة 2020» للخواطر الشعرية؟

تجربتي في طرح أول ألبوم رقمي «جوهرة ثمينة 2020»، كانت تمثل أول خطواتي في مسيرتي الشعرية والتي تكللت بنجاح؛ بسبب الدعم الفني الكامل الذي قدمه لي الملحن البحريني إبراهيم الدوسري، موقع «أسمريكا ساوندز الفني»، يتابع كل أعمالي، والألبوم يتضمن 10 خواطر شعرية وقصائد متنوعة بين اجتماعية، غزلية، وطنية، وأصدرت من الألبوم أغنيتين، الأولى غناها المطرب الإماراتي ياسر حبيب، ولحنها الملحن البحريني إبراهيم الدوسري، والأغنية الثانية ستنزل قريباً في الأسواق، وقد أتاح لي الألبوم إصدار أول مساجلة شعرية مشتركة على مستوى الوطن العربي مع الشاعر العراقي جبار المياحي، وتحت عنوان «محاولتي الأخيرة»، في تجربة غير مسبوقة لشاعرة من الخليج مع شاعر عربي من الشعراء المخضرمين في الشعر الشعبي، وكانت تجربة ناجحة أعطتني القوة للتعاون مع كبار الشعراء العرب من السعودية واليمن وسلطنة عمان والأردن والعراق وطبعاً البحرين، من خلال إنتاج حلقات جديدة قادمة سيتم بثها على التلفزيون، خصوصاً وأن الشاعر المياحي كان أستاذاً لي في هذه التجربة.

لقب المرأة المشهورة

كنت أول خليجية خبيرة تقود ورشة لتصليح المركبات، حدثينا عن ذلك.

كان لنا بالبحرين داعم أساسي يقف وراء كل تقدم تحرزه البحرينية، كل الشكر والامتنان للأميرة سبيكة بنت إبراهيم، قرينة الملك، رئيسة المجلس الأعلى للمرأة لمتابعتها الشخصية لبناتها المميزات وأتاحت لي فرصة الظهور الإعلامي ومن خلال العديد من المنصات الإعلامية بلقب «المرأة المشهورة» وهذا اللقب الذي منح لي كان من موقع world famous women من يهتم بمهن النساء غير المألوفة في دول العالم، والموقع موثوق ولا ينشر أي معلومة إلا بعد الاستفسار والتواصل مع معظم دول الخليج؛ للتأكد من حقيقته وعدم وجود مهنة مشابهة قبل النشر، وتداول المقالات عن المهنة، وتعتبر الشركة أكبر ورشة في الشرق الأوسط لتصليح السيارات، يعمل فيها نحو 100 مختص وخبير وفني، وهي دفعة قوية لي للتقدم في مجالي المتميز بين موظفي الورشة من فئة الرجال، وجعلتني أفتخر بكوني أمتلك كفاءة «استثنائية» في مجال عملي وحرفيتي المهنية.

وقد تم اختياري في عام 2015 كأول محكّمة مساعدة من العنصر النسائي في إحدى المسابقات المحلية لمهارات تصليح السيارات في البحرين، وهذا اللقب حملني مسؤولية كبيرة.

الأعمال التطوعية والخيرية

ماذا عن عملك كناشطة مجتمعية ومتطوعة بالعديد من الجمعيات؟

أحب الأعمال التطوعية والخيرية، فبذرة الخير مغروسة بذاتي من عائلتي وتربيتي على التعاون ومساعدة الآخرين، والذي خلق بداخلي الشعور بالمسؤولية تجاه المجتمع والآخر، ونحن نؤسس وأخواتي الحقوقيات زينب وفاطمة لإطلاق حلمنا منذ الصغر وهو تأسيس جمعية خيرية تدعم المجتمع والأسر المتعففة.

الشاعر أو الشاعرة التي تركت تجربته أثراً على مسيرتك

كثيرون الذين تركت أشعارهم في داخلي أثراً ولا يسعني حصرهم، ولكن الشاعر العراقي «جبار المياحي» له تجربة مؤثرة جداً، على الرغم من أن تجارب الشعراء في البحرين أو الخليج هي تجارب رائعة ومتميزة، ولكل شاعر بصمة خاصة تميزه ويعجبني من حيث الإحساس.

الجمهور هو الحكم

كيف تقيمين تجربة الشاعرات بالخليج، وهل «أنتن» على تواصل؟

أنا لا أستطيع أن أقيم الشاعرات، والجمهور هو الحكم الوحيد والذي له الحق بالتقييم، وطبعاً أنا شخصياً أتابع معظم الشعراء والشاعرات الخليجيين عبر حسابي على إنستغرام ونتواصل شخصياً، وأتابع أعمالهم الأدبية، ولي تواصل مستمر مع الشاعرة السعودية «خوافي»، وأوجه لها وللشعب السعودي الشقيق تحية بالعيد الوطني المجيد.

بطاقة
زهرة رحيمي

- كاتبة وشاعرة وحاصلة على عدة شهادات
- حاصلة على بكالوريوس إدارة دراسات لوجيستية من جامعة البوليكنيك، دبلوم في القانون، والأدب الإنجليزي
- حاصلة على العديد من الشهادات التدريبية المحلية والعالمية
- عضوة في العديد من الجمعيات النسائية والخيرية والتطوعية
- تدرجت في عدة مناصب والآن تعمل -JOB CONTROLER IN WORK SHOP

مع الشاعر اللبناني
أمثل إسماعيل

أغاريد ثقافيّة



- **كلمتي المفضلة؟**
المروءة.

- **كلمة أرفضها؟**
جِرماية. أجد فيها تحقيراً للأنثى كونها على نسق كلمة غير لائقة.

- **آخر كتاب قرأته؟**
The Great Gatsby

- **أفضل كاتبة عربية؟**
ليلى بعلبكي.

- **أفضل كاتب عربي؟**
الطيب صالح.

- **أفضل كاتب عالمي؟**
.Marcel Proust

- **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**
ضفة ثالثة.

- **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**
روافد.

- **3 كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟**
نصف ديوان المتنبي- مجلد سوبرمان- الكتاب المصور لأجمل لوحات الفنانين في التاريخ.

- **شعرائي المفضلون؟**
المتنبي- أبو تمام- رامبو- أوكتافيو باث- محمود درويش- شوقي أبي شقرا- أدونيس.

- **بيت من الشعر أردده؟**
لقد رسخت في القلب منك مودة، كما رسخت في الراحتين الأصابعُ (قيس بن ذريح).

- **شخصيات في التاريخ الإنساني أرفضها؟**
كاليغولا- كريستوفر كولومبوس- بلفور.

- **أديب عربي وأديبة عربية أرشّحهما لجائزة «نوبل»؟**
أدونيس وغادة السمان.

- **شخصيات تاريخية أفضّلها؟**
مايكل أنجلو وتشي غيفارا.

- **أفضل كتاب مذكرات طالعته؟**
الجمر والرماد (هشام شرابي).

- **أعيد قراءته؟**
ديوان الشعر العربي بأجزائه الثلاثة لأدونيس.

- **ما يعجبني وما أفتقده في مواقع التواصل الاجتماعي؟**
يعجبني سرعة بث وتلقي كافة المواد المذهل، وأفتقد الرصانة والمسؤولية والصدق.

- **مجلة أحرص على متابعتها؟**
الدوحة.

- **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً؟**
تغريدة أحد حيتان الفساد المزمنين في لبنان عن وجوب اجتثاث الفساد المستشري.

- **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟**
قصيدة طلال حيدر في العيد الوطني السعودي.

- **الموسيقى المفضلّة لدي؟**
اللاتينية.

- **أغنيات تطربني؟**
أم كلثوم.

- **الآلة الموسيقية التي أحب سماعها؟**
القانون.

- **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
العراب 1 و2.

- **مسرحية أو مسلسل تلفزيوني أفضله؟**
نزل السرور وBenny Hill Show.

- **موهبة وددت لو اكتسبتها؟**
الرسم اكتسبتها وأهملتها.

- **نجم أو نجمة أحبه؟**
مارلين مونرو ورشدي أباظة.

- **فنانة أعدّها مثقفة؟**
محسنة توفيق.

- **فنان أعدّه مثقفاً؟**
عابد عازرية.

- **حكمة أتمسّك بها؟**
ليس ثمة من أناس يتغيرون، بل أقنعةٌ تسقط.

بيروت - عفت شهاب الدين

CariCature
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص





« رابطة» مطبلون بلا حدود



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

بمناسبة قرب صدور كتابي «مطبلون بلا حدود» والذي سينزل إلى الأسواق قريباً إن شاء الله، أكرر مناشدتي بضرورة عدم منع شريحة كبيرة في المجتمع من ممارسة هوايتها في «التطبيل» من خلال كيان قانوني أو مظلة تجمع أبناء الهواية الواحدة.
بل على العكس المطلوب نقلها من هواية إلى احتراف، فهناك مواهب في التواصل الاجتماعي محترفة «تطبيل»
من مغردين ومغردات.... الأحياء منهم والأموات
يجب الاستفادة من تراثهم الإنساني في التطبيل
للإسراع في إجراءات تأسيس النقابة
لكن لديّ رسالة لك عزيزي المطبل عضو النقابة... من حقك أن تطبل
ومن حقك أن تؤسس رابطة للتطبيل..
اسمها مطبلون بلا حدود، منبثقة عن النقابة الأم «منافقون بلا حدود»
سوّد الله قراها، فهذا حقك، وهو حق أصيل لك ولأعضاء الرابطة غير الموقرين...
لا ينازعكم عليه أحد وتكفله كل دساتير التطبيل في العالم
لكن ليس من حقك أن تطبل خارج حدود النقابة وعليك أن تلتزم بـ«كارنيه» النقابة، لأن بعض «المطبلاتية» تجاوزوا حدود التطبيل إلى مرحلة النفاق، وهي مرتبة ورتبة أعلى
فهناك تراتبية في التطبيل، يعني بالمصري... «الصول يبقى صول» لا يتجاوز حدود البك باشا و صلاحياته وعليك أن تلتزم «بأدبيات» التطبيل وتحترم الخبرة والتاريخ العريق في التطبيل لمن هم أكثر منه شأناً ومقاماً وليس من حقك أن «تطبل» خارج أوقات الدوام الرسمي
يعني لا تعمل «مطبلاتي» أوفر تايم
بكلام آخر...
اترك مسافة واترك فرصة لغيرك، فهناك أجيال يجب أن تُحال للمعاش
لأنها طبلت لزمنها وزمن غيرها وهذا مخالف لمبدأ تكافؤ الفرص، فمن غير العدل والإنصاف أن كل «مطبل» يأخذ زمنه وزمن غيره
كل ما يحتاجه أعضاء النقابة هو مجلس إدارة جديد يمثل المطبلين خير تمثيل في المحافل المحلية والإقليمية والعالمية!!

شعلانيات:

- الحياة باختصار هي أن تتنفس!!
- من شدّ على يدك في الوقت الذي أفلتها الجميع، شدّ عليه بقلبك
- يموت شخص واحد يبكيه الملايين،
ويموت الملايين ولا أحد يبكي!
- تبدأ حياتك مُحاولاً فهم كل شيء
وتُنهيها محاولاً النجاة من كل ما فهمت. و
- الحياة ليس ما تفعله كل يوم، فإذا تساوى يومك مع أمسك، فأنت في نقصان،
الحياة أقصر من أن تكرر نفسك!!

طبيبة بدرجة فنانة..

سهر الصايغ:

التمثيل هواية والطب كان حلمي وأنا طفلة
أنا مدمنة تسوق «أون لاين»
وأريد الزواج من هذا الرجل

جميع المؤشرات الأولية كانت تؤكد أنها فنانة من طراز خاص، فهي التي طرقت باب الفن بعمر الـ9 أعوام، وجسدت بكل ثقة شخصية «أم كلثوم» في طفولتها في المسلسل الأشهر «كوكب الشرق».
التمثيل بالنسبة لها ليس مجرد وسيلة تجني من ورائها الشهرة والمال، وإنما حالة عشق وهواية نمت بداخلها وهي طفلة صغيرة. لذا، كانت لا تجد صعوبة في التنسيق بين عملها كفنانة ودراستها. إنها الفنانة والطبيبة سهر الصايغ، التي استطاعت في وقت قصير أن تحجز مكانة لها في صفوف نجمات الصف الأول.
لم تترك سهر باباً إلا وطرقته لإشباع رغباتها وموهبتها الفنية، فهي فنانة شاملة ممثلة ومطربة وفنانة استعراضية، برعت في الأدوار المركبة والمعقدة التي تتطلب مهارات فنية خاصة وأبرزها الأداء المتميز والتكنيك الحركي الذي ظهرت به في مسلسلي «النهاية»، و«قوت القلوب» مؤخراً. التقت «سيدتي» بالفنانة سهر الصايغ للحديث عن مشوارها الفني وأحدث أعمالها الفنية.

القاهرة - بوسي عبد الجواد
تصوير- أحمد مبارز
ستايلست- إيمان الخميسي
ماكيير- دينا الكاشف
كوافير- مصطفى لطفي
الـPINK DRESS من تصميم MAISON MOE
الـBLACK JUMPSUIT من تصميم ربيع عيسى


SAHAR EL SAYEGH


SAHAR EL SAYEGH



لنبدأ معك من نجاحك في مسـرحية «المتفائل»، ما الذي حمسك للمشـاركة في عمل مسرحي رغم الجهد الكبير الذي يتطلبه؟

العمـل مأخوذ من روايـة «كانديد» للكاتـب فولتير، وهذا شيء جيد بالنسـبة إليّ، جعلني أفرغ طاقتي على المسرح سـواء في التمثيـل أو الغناء. بالإضافة إلـى أن العمل إنتاج القومي للمسرح، وحلم كل فنان عربي أن يقف على خشبة المسـرح القومي علـى غرار كبـار الفنانين مثل: يوسـف وهبي وسعد عبد الوهاب وغيرهما من النجوم الكبار.

وماذا عن نص فولتير؟

فولتيـر أديب وفيلسـوف قـام بكتابـة روايـة ذات فصول كثيـرة، تدور أحداثها فـي القرن الـ18 فـي كل دول أوروبا وحتى أميـركا الجنوبية، وقمنا بعمـل مجهود كبير لتنفيذ هذا النص، وكنا على يقين أن الجمهور سيسـتوعب ذلك، والرواية تمت معالجتها بشكل يتناسب مع عاداتنا الشرقية.

هل شعرتِ بالتوتر على المسرح؟

للمسرح القومي هيبة كبيرة والوقوف عليه جعلني متوترة طـوال الفتـرة الماضيـة، خاصـة أن عمالقة الفـن وقفوا على خشـبة هذا المسرح منذ نشـأته، ولكن بمرور الوقت بـدأت أعتاد على ذلك، بعد أن لمسـت ردود أفعال الجمهور وإعجابهم بالعمل.

كيف جاء اختيارك للمشاركة في العرض؟

كان المخـرج يريـد فنانة تتمتع بصوت جيـد، ولديها وعي وكاريزما على المسرح، إلى جانب نجاح دوري في مسلسل «فكرة بمليون جنيه»، فقد اكتشـف المخرجون والمنتجون الحس الكوميدي بداخلي.

هل ترين أن المسرحية أشبعت رغباتك كفنانة ومطربة؟

بالفعل، لأن المسرحية غنائية استعراضية، ربما يكون هذا سـر مشاركتي بالمسرحية؛ لأنني شعرت بأنها ستلبّي كل احتياجاتي كفنانة تريد أن تمثل وتغني وترقص.

أصعب أدواري

لننتقل معك إلى دور صباح في مسلسـل «النهاية». كيف استعددتِ للشخصية للظهور بهذا الشكل؟

صباح شـخصية صعبة، من أصعب أدواري؛ لأنها شخصية مركبـة تحمـل العديـد مـن التناقضـات، والمؤلـف عمرو سمير عاطف سـاعدني في التحضير لها؛ لأن العمل يروي المسـتقبل وليـس الماضـي، فمـا كان علـيّ إلا أن أقـدم شخصية لا تشـبه أحداً، كل من يراها على الشاشة يشعر بأنها غير موجودة لأنها في المستقبل.

ما المشهد الذي يعتبر «ماستر سين» (رئيسي) لصباح في المسلسل؟

معظم مشـاهد صباح «ماستر سين» سواء كانت مع عزيز أو يوسـف الشريف «الروبوت»، فمشـاهدها العادية قليلة للغايـة. وجاء ذلـك بعدما حضّرت و«ذاكـرت» للدور كثيراً. إضافة إلى أن المخرج ياسر سامي ساعدني في التفاصيل. فهو يحب الممثل جداً وأشكره على ما قام به معي.

صباح في المسلسـل قامت بعمل نسـخة «روبوت» تشبه حبيبهـا الذي لم تتمكن من الزواج منـه. الفكرة قد تبدو كوميدية لكن أداءك كان واقعياً وجاداً. كيف فعلتِ ذلك؟

أي شخص إذا سـمع عن الفكرة سيضحك، لكن أدائي كان نابعاً من مدى إيماني بالشـخصية، وأن الواقع والمستقبل يؤكدان أن التكنولوجيا سوف يكون لها دور كبير، والاعتماد عليها سيكون كبيراً في معظم أمور حياتنا وتعاملاتنا. لذا، أدائي كان جاداً ولم أشعر بكوميديا في الموضوع.

> خطوة الغناء مازالت في طور التحضير؛ لأنها تحتاج لدراسة

العمل فكرتـه جديدة على الدرامـا المصرية. هل اطلعتِ على أعمال أجنبية استشرفت المستقبل؟

بالتأكيـد، اطلعت علـى أفلام من هـذه النوعية، خاصة أن هوليوود بارعة في هذه النوعية من الأعمال.

ولكن المسلسـل فكرتـه كانت صعبة علـى المتلقي. فما تعليقك؟

كان هذا متوقعاً، ولم يغضبنا؛ لأن المسلسل فكرته جديدة علـى الدراما وعلينـا كفنانين، أنا في بعـض الأحيان كنت أجد صعوبة في فهم الشـخصية التي أجسـدها، فما بالك بالمشاهد الذي لم يعتد هذه النوعية من الأعمال من قبل. ولكن، أتمنى أن يكون المسلسـل بداية لفتح سكة جديدة في مجال الدراما؛ لأننا بحاجة لهذه النوعية من الأعمال.

هل ترين أن التكنولوجيا قادمة بقوة؟

التكنولوجيـا مـن فتـرة كبيرة باتت تسـيطر علـى حياتنا بشـكل كبير، وأعتقد أنها سـيكون لها دور فعّال وقوي في المسـتقبل، وما رصدناه في المسلسل قريباً سوف نلمسه على أرض الواقع.

على ذكر التكنولوجيا، ما علاقة سهر الصايغ بها؟

أعتمد عليها كثيراً؛ لأنها توفر مزيداً من الوقت والجهد.

هل تمتلكين حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي؟

أمتلك حسـابات على منصـات التواصل الاجتماعي، لكن لا أهتم بها كثيراً، ولا أحب أن أتشارك حياتي الشخصية على «السوشيال ميديا».

وما أقرب منصة اجتماعية قريبة لقلبك؟

إنستغرام، لأن بها خصوصية أكثر.

خطوة مهمة في حياتي

حققـتِ نجاحاً كبيـراً في الجزء الثاني من مسلسـل «قوت القلـوب» مـع ماجـدة زكـي، كيـف حصـدتِ ردود أفعال المشاهدين؟

المسلسل حقق نجاحاً جماهيرياً على «السوشـيال ميديـا»، ورغـم ذلك لا أقيس نجـاح العمل الفنـي بمقياس «السوشيال ميديا»، وإنما أحصد ردود أفعـال المشـاهدين مـن المـارة في الشوارع، والنقاد الذين يكتبون عني.

كيف وجدتِ العمل مع الفنانة ماجدة زكي؟

ماجدة كانت بالفعل أماً لنا في الحقيقة وفـي المسلسـل، جمعتنـا كواليـس حلـوة، وأيام التصوير لا تنسـى، لأننا كنا نشعر بأننا عائلة واحدة.

وما الذي جذبك للمشـاركة في «قوت القلوب»؟

العمل قصته حلوة وجديدة ومختلفة، كما أنني للمرة الأولى أقدم دور الفتاة المتمـردة التي يوجد في شـخصيتها لمحة شـر بسـيطة، فعـادة مـا كان المخرجـون والمنتجـون يحصرونني في أعمال الفتاة الرومانسية المغلوب على أمرها.

قدمتِ البطولة المطلقة للمرة الأولى مـن خـلال مسلسـل «حـب عمري» الذي عـرض في الموسـم الرمضاني المنصـرم. مـا شـعورك بعـد الفوز بهـا خاصة أن هناك فنانـات أخريات حتـى الآن لم يحصلن علـى البطولة المطلقة رغم موهبتهن الكبيرة؟

أحمـد اللّه على هـذه الخطـوة؛ لأنها



مهمة في حياتي، وسعيدة أن المسلسل حقق نجاحاً جماهيرياً، فالعمل قصته بسيطة وواقعية ربما يكون هذا سر تعلق المشاهد بالمسلسل.

لكِ تجارب غنائية ناجحة. لماذا لا تفكرين في عمل «ديو» غنائي مع المطرب هيثم شاكر الذي جسد دور البطولة أمامك في المسلسل؟

الظروف لم تسعفنا، نحن كنا نسابق الزمن بسبب فيروس كورونا، والتصوير تم تحت ضغط كبير، إذ لم يكن لدينا وقت كافٍ لتجربة أشياء جديدة.

وبعد نجاحكما سوياً درامياً. هل سيكون هناك مشروع غنائي بينكما قريباً؟

لم نتفق على ذلك حتى الآن.

أنا فنانة ولست عارضة أزياء

قدمتِ مختلف الألوان الفنية، فقد تحولتِ من الفتاة الرومانسية إلى الكوميديا في مسلسل «فكرة بمليون جنيه». ألم تخشيْ من ذلك التحول؟

أعجبت بفكرة الاختلاف، فأنا من الفنانات اللواتي يحرصن على التجديد والتنويع دائماً، كما أن الدور أبعدني قليلاً عن الحزن والفتاة المغلوب على أمرها دائماً، ومرنت نفسي كثيراً على الشخصية في المسلسل.

ابتعدتِ عن معايير الجمال التي تسعى إليها أي فتاة في شخصية شيماء في «فكرة بمليون جنيه». كيف فعلتِ ذلك؟

أنا فنانة ولست عارضة أزياء، وهناك أعمال معينة تحتّم على الفنان تغيير «اللوك» الخاص به ليناسب طبيعة الشخصية ويعبر عن تفاصيلها الخارجية والداخلية. وشيماء فتاة كوميدية وضع لها المؤلف والمخرج تصوراً معيناً، وملامح شكلية خاصة، فكرة «الباروكة» التي ظهرت بها في العمل كانت من اختيار مخرج المسلسل وائل إحسان.

لماذا أنت مقلة سينمائياً مقارنة بالدراما؟

ابتعادي عن السينما ليس عن طيب خاطر، ولكن الأعمال التي تعرض عليّ في مجال الدراما أكثر مقارنة بالسينما.

ما الجديد لديك سينمائياً؟

أنتظر طرح فيلم «طلعت حرب» بدور العرض السينمائية، وهو عمل بطولة جماعية، يتناول حقباً زمنية عديدة وهامة في حياة مصر، والفيلم كان مقرراً طرحه في موسم عيد الأضحى لكن ظروف كورونا حالت دون تحقيق ذلك.

هل لديكِ خطوط حمراء في التمثيل؟

أقدم الفن الذي يتناسب مع تربيتي وطبيعة عاداتنا الشرقية، فلا أحب تقديم عمل أخجل منه عند الكبر أو تخجل منه عائلتي.

الجمهور اكتشف بداخلك موهبة جديدة وهي الغناء في فيلم «تفاحة حوا». هل قريباً سنراك مطربة؟

الخطوة مازالت في طور التحضير؛ لأنها تحتاج لدراسة؛ لأنني اعتدت عندما أخوض أي خطوة لابد من دراستها جيداً، وأحمد اللّه أنه حباني بمواهب متعددة.

والدتي اكتشفت شغفي بالفن

من الذي اكتشفك كفنانة ومطربة؟

والدتي، أدين لها بالفضل في النجاح الذي وصلت إليه، فهي التي اكتشفت شغفي بالفن، وذهبت بي إلى التليفزيون، وكانوا حينها يطلبون فتاة صغيرة في السن تجسد دور

«أم كلثوم» وهي صغيرة، قدمت للمسابقة وأعجبت بي المخرجة الكبيرة أنعام محمد علي، ومنحتني فرصة عمري بتجسيد دور أم كلثوم وهي صغيرة في مسلسل «كوكب الشرق» للفنانة صابرين. ووالدتي كذلك اكتشفت أن صوتي حلو، وكانت تشجعني للإقدام على هذه الخطوة.

بجانب التمثيل، كنتِ من المتفوقات في الدراسة وحصلت على شهادة الطب. كيف استطعت التوفيق بين دراستك والتصوير؟

كنت طالبة مجتهدة ولا أجد صعوبة في الدراسة أو المذاكرة، والتمثيل كان بالنسبة إليّ هواية، أفرغ فيها طاقتي. أي طالبة بعمري تهوى الرياضة والسباحة لكن هوايتي كانت التمثيل، لذا لا أجد صعوبة في التوفيق بين دراستي والتمثيل؛ لأن الاثنين كانا لا يشكلان أي صعوبة بالنسبة إليّ.

شغفك بالتمثيل بدأ وأنتِ طفلة بعمر الـ9 أعوام. لماذا فضلتِ الطب على معهد التمثيل؟

لأن التمثيل بالنسبة إليّ هواية وممارسة وليس دراسة، كما أن الطب كان حلمي وأنا طفلة صغيرة.

أنتِ بالأساس دكتورة أسنان. هل تمارسين مهنتك كطبيبة بجانب عملك كممثلة؟

طبعاً أعمل بشهادتي كطبيبة، ولكن التمثيل يأتي في الأولوية، وعلى حساب مهنتي الأساسية، لكني مهتمة بمهنة الطب وبتحضير الماجستير.

هل أنت مولعة بعمليات الأسنان التجميلية؟

منظر الأسنان الجميل مطلوب خاصة لدى الفتيات، وبالتأكيد عمليات الأسنان التجميلية تمثل طفرة كبيرة، وأرضت طموحات الفتيات والرجال الذين يعانون من مشاكل في الأسنان.

هل من الممكن أن تتخلى سهر عن التمثيل وتتفرغ لعملها كطبيبة؟

التمثيل بالنسبة إليّ موهبة، أما الطب فهو دراستي ومهنتي، أستطيع التوفيق بين مهنتي كطبيبة وممارسة هوايتي في التمثيل، التي تجعلني دائماً سعيدة ولا أستطيع الاستغناء عنها.

بصفتك طبيبة كيف تعاملتِ مع فيروس كورونا؟

كنت آخذ احتياطاتي جيداً في التعقيم وارتداء الكمامة خلف الكواليس، والحفاظ على التباعد الاجتماعي.

الزواج والشائعات

ما مواصفات فتى أحلامك؟

أريد أن أتزوج من شخص يتفهم طبيعة عملي، ويدعمني في كل خطوة أخطوها فنياً، ويكون شخصاً ملتزماً دينياً وأخلاقياً.

لماذا أنت مقلة في الظهور إعلامياً وكذلك في المهرجانات السينمائية؟

لا أهتم كثيراً بالمناسبات الرسمية، ولكن أحتاج للتركيز على هذه المناسبات؛ لأنه من المهم للممثل أن يتواجد على الساحة دائماً.

كيف تتعامل سهر الصايغ مع الشائعات؟

بالتجاهل.

هل شائعات الزواج والارتباط تغضبك كثيراً؟

كانت تغضبني في البداية؛ لكني اعتدت عليها كفنانة، وأرفض التعليق عليها.





منوعات مع سهر

لست من الممثلات المهتمات بالأزياء، هل أنت بعيدة من اتباع الماركات العالمية؟

علاقتي بـ«الفاشون» سطحية للغاية، ولا أطلع على كل ما هو جديد في عالم الموضة، ولا أركض وراء أحدث صيحاتها، أرتدي من الملابس ما يناسبني فقط. أهم شيء عندي أن يكون ما سأرتديه يليق بي وبشكلي وبـ«ستايلي»، وأنا عادة ألجأ للأمور البسيطة.

هل لديك تحضيرات معينة لإطلالتك على السجادة الحمراء؟

لا شيء خارج الطبيعة، أقوم بتصفيفة شعر بسيطة وماكياج ناعم، وأرتدي الفستان الذي اخترته للمناسبة.

نلاحظ أنك لا تخشين الظهور بدون ماكياج، على عكس بعض الفنانات، هل هذا يعني أنك لا تعيرين اهتماماً لجمالك الخارجي؟

أنا كما قلت أحب الطبيعة في كل شيء، وأطبق الماكياج الخفيف، وليس لدي أي مشكلة في الظهور بدون مساحيق تجميل؛ لأنني لا أفضلها.

ما روتين سهر الصباحي؟

تنظيف الوجه واستعمال الكريم المرطب.

هل تلجئين للطبيعة في روتينك اليومي للحفاظ على بشرتك أم للكريمات الكيميائية؟

في بعض الأحيان، أستعين بالكريمات الطبية؛ لأن نتائجها أسرع مقارنة بالمكونات الطبيعية التي تحتاج وقتاً أطول.

ماذا نجد في حقيبة يدك؟

مفاتيح السيارة والشقة وعطري المفضل.

هل أنت من هواة التسوق؟

أنا مدمنة الشراء «أون لاين»، وأعتقد أن التسوق الرقمي خلق من أجلي، فهو يوفر وقتاً وجهداً كبيراً.

هل تؤمنين بالأبراج؟

أتابعها من جانب الحظ ليس إلا، ولكن كلما قرأت عن برج الجدي أرى صفاته قريبة بالفعل من صفاتي.

«كذب المنجمون ولو صدقوا» هل تتفقين معي في هذه المقولة؟

بالتأكيد، لا أمشي وراء كلام المنجمين.



نجوى كرم

نجوى كرم: «كورونا لا شافتني ولا شافت عتبة بيتنا»

نفت الفنانة اللبنانية نجوى كرم، الشائعات المتداولة مؤخراً بشأن إصابتها بفيروس كورونا، وغردت بطريقة مليئة بالكوميديا عبر حسابها بموقع «تويتر»، مؤكدة أن فيروس كورونا لم يصبها ولم يقترب حتى من عتبة منزلها.

نجوى كرم قالت في تغريدة عبر حسابها الرسمي بموقع تويتر: «لكل اللي مشغول باله عليا، الحمد للّه بطمنكم أنني بألف خير.. وكورونا لا شافتني ولا شافت عتبة بيتنا، ياريت تتلهوا بنجاحاتنا أكثر ما تتلهو بالشائعات اللي طلعت علينا».

وتشارك نجوى كرم ضمن لجنة التحكيم لبرنامج ذا فويس سينيور الذي بدأ عرض أولى حلقاته عبر شاشة قناة mbc مصر يوم الأربعاء الموافق 7 من أكتوبر الجاري، ومعها في اللجنة كل من سميرة سعيد، وهاني شاكر، وملحم زين.

وأثارت نجوى جدلاً كبيراً بعد عرض الحلقة الأولى مع انتشار صورة لها من الكواليس تظهرها دون ركبة، ولكن المصور صحح خطأه ونشر صورة أخرى للفنانة وظهرت ركبتها في الصورة معترفاً بالخطأ.

أحمد فهمي يدعم زوجته
هنا الزاهد بأول بطولة مطلقة: حتكسري الدنيا



رسالة مؤثرة من هنا الزاهد لزوج والدتها طلعت زكريا

حرص الفنان أحمد فهمي، على دعم زوجته الفنانة هنا الزاهد، بمناسبة بدء تصوير أول مسلسل من بطولتها المطلقة بعنوان «حلوة الدنيا سكر»، متوقعاً لها النجاح الكبير.

ونشر فهمي صورة تجمعه بزوجته هنا الزاهد عبر حسابه الشخصي بموقع إنستغرام، وعلق عليها قائلاً: «ألف مبروك يا حبيبتي، أول بطولة مطلقة، واثق انك هتكسري الدنيا كالعادة».

يذكر أن الفنانة هنا الزاهد بدأت، تصوير أول مشاهد مسلسلها الجديد «حلوة الدنيا سكر» المكوّن من 45 حلقة وتخوض به أولى بطولاتها المطلقة في عالم الدراما التليفزيونية، وهو من تأليف عدد من الكتاب الشباب وإخراج خالد الحلفاوي.

المسلسل فكرة يسرى الفخراني وكتابة 8 مؤلفين، ومن إخراج خالد الحلفاوي، ويعتمد المسلسل على 9 حكايات منفصلة كل حكاية في 5 حلقات، ويشارك في بطولة المسلسل عدد كبير من نجوم الكوميديا.

على صعيد آخر، كانت هنا الزاهد قد قامت بإعداد فيديو خاص ومؤثر للفنان الراحل طلعت زكريا بمناسبة قرب حلول الذكرى الأولى لوفاته. هنا التي نشأت لا تعرف أباً لها غير زوج أمها طلعت زكريا، اختارت عدة مقاطع للراحل من أعمال فنية وبرامج حوارية مع صورة لها وهي بين أحضانه في أيامه الأخيرة، ووضعت صوت أغنية «روح إنسان» للفنانة شيرين عبد الوهاب في الخلفية، وأطلقت الفيديو عبر حسابها بموقع إنستغرام.

وسبق أن وجهت هنا الزاهد رسالة وداع مؤثرة جداً للفنان الراحل طلعت زكريا زوج والدتها الذي قام بتربيتها، مؤكدة أنها لا تعرف أباً غيره وهو من قام بتربيتها وشقيقتيها وكأنهن بناته، وكشفت عن حزنها قائلة إنها عندما أعادت مشاهدة آخر صورة لها برفقته أدركت كم كانت تحبه.

هنا نشرت صورة جمعتها بالفقيد طلعت زكريا من مراسم عقد قرانها على النجم أحمد فهمي، وعلقت عبر حسابها بموقع إنستغرام قائلة: «دي اخر صورة اتصورتها في كتب كتابي مع ابويا وحبيبي وسندي اللي كبرت معاه سنين». تابعت قائلة: «عمري ما قلت اصلا تقريبا بابا غير ليك. كنت بجري عليك اول معمل حاجة غلط عشان تدافع عني قدام ماما». وأضافت: «كنت فخور بيا لما اتخرجت وعيطت اليوم ده. انا عمري محسيت انك مش ابويا اللي مخلفني».

واختتمت رسالة الوداع بقولها: «انا مش مصدقة اني مش هشوفك تاني واقولك زازي يا زازي.. نفسي ترجع واقولك قد ايه احنا بنحبك كلنا واقولك انك اعظم ممثل، انا بحبك اوي ومكنتش اعرف اني بحبك اوي كده. هتوحشني يا احن انسان عرفته في حياتي».



أحمد فهمي وهنا الزاهد

هنا الزاهد


ياسمين صبري

ياسمين صبري

تشتاق إلى روايات إحسان عبد القدوس وتنتصر للمرأة المتمردة

فاجأت الفنانة ياسمين صبري جمهورها بالإعلان عن اشتياقها إلى قصص وروايات الكاتب الراحل إحسان عبد القدوس أشهر من كتب عن «المرأة المتمردة» في المجتمع العربي.

ياسمين استغلت منصتها عبر موقع «تويتر» لبدء نشر اقتباسات من أعمال إحسان بعدما غردت أولاً بقولها: «اشتقت لروايات وقصص إحسان عبد القدوس»، ثم اقتبست من كتابات عبد القدوس قائلة: «الثقافة تمثل نوعاً من الإرادة.. إرادة التمرد».

وأعادت ياسمين تغريد اقتباس للروائي الراحل يقول فيه: «كل واحد فينا عايش في زمنه، في فكرته، في عقيدته»، وتنافس متابعو ياسمين وخاصة من الفتيات في مشاركتها اقتباسات من وحي أعمال إحسان، فغردت متابعة بقولها: «ليس هناك زوجة جميلة وزوجة ليست جميلة، ولا زوجة ذكية وزوجة غبية، ولكن هناك زوجة يحبها زوجها وزوجة لا يحبها زوجها».

حنين ياسمين المفاجىء للروائي الراحل إحسان عبد القدوس جعل البعض يتوقع أن عملها الفني القادم سيكون مقتبساً من إحدى رواياته، بينما توقع البعض الآخر أن تنسج ياسمين أحداث مسلسلها القادم من وحي الواقعة التي حدثت مؤخراً في محكمة الأسرة، عندما طلبت الزوجة الخلع بسبب إصرار زوجها على تحويلها إلى نسخة من ياسمين صبري.

يذكر أن ياسمين أبدت تفاعلاً كبيراً مع السيدة وطلبت التعرف إليها، وقالت إن المسألة تهمها بشكل شخصي، ووجهت لها عدة رسائل دعم، وقالت: «أنا بحب الستات جداً وبنحاز ليهم ودايماً بيزعجني أن نساء الشرق الأوسط يصنفوا كدرجة ثانية».

وتابعت في مداخلة هاتفية عبر برنامج «كلمة أخيرة» الذي تقدمه الإعلامية لميس الحديدي على شاشة «ON»، قائلة: «عندما قرأت الخبر استشعرت أن هذه القضية تمسّني بشكل شخصي جداً وإن الست دي قوية جداً لأنها وقفت ضد طلب زوجها وأصرت على الطلاق. وعندما رفض أقدمت على طلب الخلع وهي نموذج للمرأة القوية تدرك اللحظة الفارقة التي تخبر زوجها فيها ENOUGH IS ENOUGH».

وأشارت إلى أن كثيرات من الفتيات في العشرينات من أعمارهن ولازالت الحياة طويلة أمامهن قد يتعرضن لتجريح من شرائح كثيرة من الرجال حتى من ذويهن ويعتبرن ذلك من بواعث القوة عبر «الصمت» وهذا خطأ واضح وكبير.

ودعت جميع السيدات أن يتبعن مسيرة السيدة صاحبة الواقعة التي تدرك قيمتها جيداً، ووصفتها بالقوية وليست الضحية كما يظن البعض، مؤكدة أن مفهوم الجمال نسبي جداً ويختلف في كل زمان ومكان، وكل سيدة لها بصمة، مشددة على أن المرأة تستحق كل الحب والاحترام والدعم.

استعانت الفنانة مي سليم بجلسة تصوير خضعت لها مع ابنتها الوحيدة لي لي في شهر مارس الماضي بمناسبة يوم الأم، للاحتفال مؤخراً بعيد ميلاد ابنتها التاسع، ونشرت مي عدة صور لها مع ابنتها مع رسالة مؤثرة.

مي سليم اختارت منصتها الشخصية على موقع الفيس بوك للاحتفال بعيد ميلاد ابنتها لي لي، وعلقت على صورة تجمعهما قائلة: «بكرة عيد ميلاد أحلى حاجة في حياتي لي لي ربنا يخليكي ليا يارب كل سنة وانتي معايا وكل سنة وانتي أغلى حاجة في حياتي».

تابعت قائلة: «كل سنة وانتي حلوة يارب أشوفك أسعد الناس ويحفظك من كل شر بحبك ربنا يحفظ كل ولادنا».

يذكر أن الفنانة مي سليم تزوجت من رجل الأعمال علي الرفاعي عام 2010 وأنجبت ابنتها الوحيدة لي لي عام 2011. وتفاقمت المشاكل بينها وبين زوجها في تلك الأثناء وحاولت طلب الطلاق أكثر من مرة لكنه رفض ومع إصراره على عدم الطلاق قامت برفع دعوى خلع ضد زوجها بعام 2012 وانفصلت عنه رسمياً وحصلت على حضانة ابنتها الوحيدة لي لي.

مي سليم
تحتفل بعيد ميلاد ابنتها لي لي



مي سليم وابنتها لي لي

عودة أيقونة السينما العالمية
حصرياً صوفيا لورين لـ «سيدتي»:
هذه رسالة مدام روزا لأطفال العالم


صوفيا لورين

متعـة حقيقية يعيشـها مـن يواكب عودة أيقونـة السـينما العالمية صوفيا لوريـن إلى التمثيل مـن خلال فيلم THE LIFE AHEAD مـن إنتـاج نتفليكـس. بعد غياب 11 عاماً عن السـينما، تقـدم صوفيا لورين دوراً مؤثراً في شـخصية مدام روزا إلى جانب الفتى السنغالي «مومو» حيث ينسجان معاً مشاهد تتوغل في العمق الإنساني والأحاسيس المتشابهة التي تجمع بين بطلي الفيلم روزا ومومو رغم الفارق العمري والعرقي.
«سـيدتي» كانـت المطبوعة العربيـة الوحيدة التي تم اختيارهـا للإضاءة على هذا العمل من خـلال بطلته صوفيا لورين التي أجابت عن أسئلتنا، ومعها نغوص في تفاصيل الفيلم والشخصية.

خاص ـ «سيدتي»

مدام روزا والفتى مومو

كيـف تصفين تجربتك فـي العودة إلى السينما للمرة الأولى بعد سنوات؟

أتعامـل مـع كل فيلم بنفس مسـتوى القلق والحمـاس والالتزام كمـا لو كان فيلمـي الأول، ولم أنظر لهذا المشـروع بشـكل مختلـف. أحببـت كل دقيقـة تصوير في هذا الفيلم مع ابني المخرج إدواردو بونتي Edoardo Ponti والممثل الشريك الرائع إبراهيما جيه Ibrahima Gueye الذي يشاركني البطولة.

ما الذي دفعـك لاختيار فيلم The Life Ahead؟

أحببـت قصـة رومـان غـاري Romain Gary التـي قدمها فـي رواية The Life Before Us، القصـة مؤثـرة وملحمية ومرتبطة بمشـاعر نعيشها مثـل التسامح والهجرة والحب. وقد وقعت في حب مدام روزا الشـخصية التـي أؤديها فـي قوتها وضعفها. لقـد ذكرتني هذه الشخصية بوالدتي.

مـا هي التحديـات التي واجهتـك أثناء التصوير ولا سيما بعد غياب طويل عن التمثيل؟

أعتبـر كل يـوم تحديـاً بالنسـبة إلـيّ وأسـتثمر كل طاقاتـي فـي كل عمـل أقدمـه. لقـد أردت أن أقـدم أفضـل ما عنـدي لهـذا الفيلـم. كل لحظـة علـى الشاشـة مهمـة، وأصعب جـزء في كل فيلـم هو الحفاظ علـى قوتك وطاقتك حتـى تتمكـن مـن العطـاء. لقـد كنت محظوظـة أيضـاً بشـريكي الشـاب إبراهيمـا جيـه والمخـرج الـذي أثق به تماماً.

عملي مع ابني نعمة كبيرة

الفيلم من إخراج ابنـك إدواردو بونتي، هل يمنحك عامل القربى مزايا إضافية أثناء العمل معه؟

هـذه هـي المـرة الثالثـة التـي أعمـل فيهـا مع ابنـي إدواردو. أعتبر العمل مع شخص يعرفني كما يعرف نفسه نعمة كبيـرة، فهـو يعطينـي القـوة ويمدني بالأمان ولا يستسـلم حتى أقدم أفضل ما عندي.

كيف كانت تجربة العمـل مع Netflix \ نتفليكس، ولماذا اخترت هذه المنصة؟

تجربـة تشـبه الحلـم. لاحظـت مـدى دعمهم وشـغفهم بالفيلـم إضافة إلى كيفيـة اهتمامهم بممثليهـم وصانعي الأفـلام، مما يجعل مـن الصعب العمل مع غيرهم عند المقارنة. أحترم حقاً ما تفعله نتفليكس للسينما العالمية حيث يقدمـون منصة مميزة لصانعي الأفلام من جميع أنحاء العالم.


صوفيا وابنها المخرج إدواردو بونتي

ملخص فيلم
THE LIFE AHEAD

تؤدي صوفيا لورين دور مدام روزا إحدى الناجيات من المحرقة «الهولوكوست» والتي تعمل على رعاية الأطفال في منزلها في إيطاليا، ومن ضمنهم الفتى المتشرد مومو السنغالي وعمره 12 سنة الذي حاول أن يسرقها في الشارع ثم انتقل إلى منزلها لكي ترعاه وتهتم به. تنسج مدام روزا علاقة أسرية مع مومو فيها الكثير من مشاعر الأمومة الجميلة والتلاقي بين شخصين وحيدين تجمعهما أحاسيس الغربة الداخلية وذكريات كل منهما.

يبرز موضوع الحوار بين الأجيال والثقافات المختلفة ركيزة أساسية في الفيلم. هل من رسائل موجهة إلى العالم في هذا الإطار؟
نحن نعيش في عالم يتزايد فيه الاستقطاب، على ما يبدو أن كل شيء يفصل بيننا وعلينا تغيير ذلك، يجب علينا تعلم كيفية تقبل اختلافاتنا وإدراك أن ما يوحدنا أكثر مما يفرقنا. علينا أيضاً أن نتعلم الاستماع إلى بعضنا وعدم شحن النفوس ضد بعضنا البعض.

ما هو المشهد الذي أثّر بك خلال تأدية دور مدام روزا؟
أنا أحب المشاهد العاطفية ولكني أحب الرقص أيضاً. لذلك فالمشهدان المفضلان لدي غالباً كانا عند انضمام «مومو» لي في القبو والتحدث معه حول ماضيي كناجية من المحرقة. والمشهد الثاني المفضل على الرغم من أنني كنت خائفة من القيام به، هو الرقص مع لولا إحدى شريكاتي في الفيلم. كانت رائعة خاصة أنني أحب الموسيقى البرازيلية التي رقصنا على أنغامها.

ما الذي يجمع مدام روزا، الشخصية التي أديتها والطفل السنغالي مومو الذي اعتنيت به خلال الفيلم؟
ظاهرياً، يبدو أن كل شيء يفصل بينهما: العرق والدين والثقافة والجيل، ولكن في الحقيقة هما وجهان لعملة واحدة. كلاهما ناجيان، وكلاهما نشأ في الشارع ويربطهما ماضيهما المشترك والمتشابه في عدة نواح.

ما الذي دار في ذهنك عندما شاهدت الفيلم للمرة الأولى؟
أثّر بي بعمق لأنها قصة مهمة يجب سردها اليوم. فهو بحق فيلم لجميع الأعمار والثقافات. في هذا العالم نحن بحاجة إلى إعادة توحيد الناس. والفيلم يسير بهذا الاتجاه.

ما الأفلام التي شاهدتها مؤخراً؟ هل هناك نوع معين تستمتعين به؟
شاهدت مؤخراً فيلم Brief Encounter من إخراج ديفيد لين، وهو قصة حب مؤثرة وحساسة. وكما قلت لك أنا أحب هذه القصص.

من هي أيقونة السينما اليوم؟
لا يوجد اسم واحد فقط يمكنني تمييزه. هناك الكثير من الممثلين والممثلات الرائعات ممن أحب، وهذا زمن مميز للأفلام.

يجسد الفيلم حالة الوحدة والعزلة التي تعيشها مدام روزا في أيامها الأخيرة. هل تخيفك الوحدة في حياتك العادية؟
نحن نتعلم من كل عاطفة أو شعور نختبره في حياتنا، ولا ينبغي تجاهل أي منها، ولا حتى الشعور بالوحدة. وكلما تقبلنا كل المشاعر، كانت القدرة أفضل في التغلب على الأسباب الكامنة وراءها.

رسالتي للأطفال

ما هي رسالتك للأطفال الأيتام مثل مومو والأطفال الذين يعيشون التشرد والضياع؟
لكل مومو موجود في هذه الحياة، هناك مدام روزا قد يلتقيها لتعتني به. طالما أننا نبقي قلوبنا وعقولنا منفتحة، فالحياة مليئة بمعجزات غير متوقعة وأناس على استعداد للتواصل الإيجابي مع الآخرين الذين يعانون.

ماذا تحضرين للمستقبل القريب بعد هذا الفيلم؟
أحب أن أعيش في الحاضر كل يوم بيومه بدلاً من التفكير في المستقبل. في الوقت الحالي، أركز على هذا الفيلم وأبذل قصارى جهدي لمشاركته مع أكبر عدد ممكن من الناس.

ما هي ردة الفعل التي تتوقعينها إثر العرض الأول للفيلم The Life Ahead، ومن برأيك سيستمتع بهذا الفيلم أكثر من غيره؟
عندما شاهدت الفيلم للمرة الأولى بكيت كثيراً لأنه يجسد قصة حب وصداقة جميلة ومؤثرة. كما أعطاني الإيمان والأمل. أتمنى أن يختبر كل من يشاهده من جميع الأعمار والثقافات هذه الأحاسيس.


تصفح أسرع
وتفاعل مباشر مع خبرائنا
الجميلة في حلتها الجديدة
نقشة طبعات الفهد
في موضة ما قبل خريف 2020



طلال السدر:

لا يوجد أحد يستحقُّ كلمة «نجم» في السعودية!

استطاع طلال السدر أن يضع بصمته كممثلٍ ومنتج سعودي شاب خلال السنوات القليلة الماضية، وشارك في بطولة وإنتاج عدد كبير من الأعمال الدرامية المحلية وذات الصِّبْغَةِ العربية. وخلال هذا اللقاء الخاص مع الفنان طلال السدر، نتعرف على آخر أخباره الفنية ومشروعاته في السينما والدراما، والصعوبات التي يواجهها في الدراما السعودية، والكثير من الأمور.

الرياض ـ ناصر عبد الغني

بسبب جائحة كورونا، توقَّف تصوير ثلاثة أعمال درامية من إنتاجك؛ وهناك عملان منها من بطولتك، كان من المقرَّر عرضها في الموسم الرمضاني الدرامي. هل سيتمُّ استئناف تصويرها قريبًا؟

نعم، وفي البداية، نستعد خلال الفترة القادمة لاستكمال تصوير المسلسل السعودي «بخور القصائد» في الرياض، مع فريق عمل بقيادة المخرج عمر إبراهيم، حيث إن منتجي العمل «أبو ظبي للإعلام» طلبوا مني كمنتج منفذ، من خلال شركتي «الإعلامية الأولى للإنتاج والصوتيات»، في خطاب رسمي، إيقافَ تصوير المسلسل، ليخرج من السباق الدرامي الرمضاني 2020؛ بسبب جائحة كورونا وصعوبة التصوير وقتها، ولحماية صحة المجتمع السعودي، وتنفيذًا للقرارات الاحترازية التي اتَّخذتها السعودية، وأيضًا للحفاظ على سلامة الطاقم الفني للعمل. وهناك اتجاه لتصوير جزء ثانٍ من هذا العمل، وبالنسبة لقرار عرضه على أبو ظبي، سواء في موسم رمضان المقبل أو خلال الفترة القادمة، فهو بيَدِ القناة؛ حيث تمَّ الانتهاءُ من تصوير ما يقارب 70 ٪ من مَشَاهِد العمل، والكواليس كانت مميزة، وغلَّفتها أجواء الود والمحبة بين الجميع. العمل مستوحى من محتوى عدد من القصائد الشعرية لكبار شعراء السعودية والخليج في قالب رومانسي تراجيدي، وينتمي لنوعية الأعمال الرومانسية، وتدور أحداثه حول علاقات الحب والحرمان والتحديات التي يجب على كل شخص أن يتحمَّلها مقابل الدفاع عن حبه، وهو من تأليف عفاف مطر، وأشارك في بطولة العمل مع باقة من الفنانين، ومنهم: محمد العيسى، وتركي اليوسف، وميلا الزهراني، وزارا البلوشي.

وبالنسبة للجزء الثاني من مسلسل «اختراق»؟

سنعود لاستكمال تصوير العمل في القاهرة والرياض خلال الأيام المقبلة، حيث تمَّ تأجيل تصوير وتنفيذ العمل الدرامي السعودي «اختراق 2»، أيضًا بسبب توقُّف الرحلات الجوية في السعودية ومصر وصعوبة العمل والإنتاج، وكان عُرض في رمضان الماضي على قناة SBC السعودية، ورغم أنه قد تم تصوير عدد كبير من المشاهد في القاهرة تتجاوز 50 ٪ من تنفيذ العمل، فإن صُنَّاع العمل يرغبون في خروج المسلسل بشكل احترافي مميز ومتأنٍّ. وتدور أحداث الجزء الثاني حول قصة طبيب سعودي يعيش في أوروبا، ويتمُّ توريطه واتهامه بالانتماء لجماعة إرهابية، لتتصاعد الأحداث في قالب من الأكشن والغموض والتشويق والإثارة.

ما أهمية هذا العمل بالنسبة لك؟

أعتبر المسلسل من أهم أعمالي على مستوى الإنتاج والتمثيل، فهو من إنتاجي، وأشارك بطولته مع باقة من نجوم السعودية ومصر والعالم العربي، وكانت الكواليس بين كل طاقم العمل رائعة، والود والكوميديا حاضرين بقوة بين الممثلين والطاقم الفني خلال تصوير العمل في القاهرة والرياض، بمشاركة عدد من نجوم مصر والعالم العربي، ومنهم: أحمد عيد، ومحمد العيسى، ومي سليم، وراندا البحيري، ونضال نجم، ومها منصور، وحسن عيد، ووائل عبد العزيز، ومن تأليف محمود حمدان وفضل توشنا، وإخراج أحمد حسن. وأتمنى أن يواصل العملُ النجاحَ الجماهيري الذي حقَّقه في الجزء الأول، لا سيما أننا نقدِّم مسلسلًا سعوديًا بمواصفات فنية احترافية عالية ومختلفة عن الأعمال المحلية الموجودة من ناحية القصة والتصوير والأحداث.

سأستكمل تصوير «الديك الأزرق»

وماذا عن مسلسل «الديك الأزرق» الذي تُنتجه وتجتمع فيه مع عبد الله السدحان وبيومي فؤاد في البطولة؟

أيضًا سأستكمل تصوير المسلسل السعودي «الديك الأزرق» كمنتج منفِّذ، وسوف نكمل تصوير بعض المشاهد في مصر قريبًا، وبعدما ننتهي من العمل في مصر سنرجع لنكمل باقي المشاهد في السعودية، حيث تمَّ تأجيل تصويره وعرضه على إحدى القنوات السعودية في موسم رمضان الماضي؛ لصعوبة سفر الفنانين المصريين بيومي فؤاد وشيماء سيف من القاهرة إلى الرياض لاستكمال التصوير، رغم إنجاز شوط طويل من تصوير المسلسل، حيث صوَّر الفنان عبد اللّه السدحان في الرياض عددًا كبيرًا من المشاهد بمشاركة بيومي وشيماء. وهو عمل كوميدي يجمع للمرة الأولى الفنان السعودي عبد اللّه السدحان مع الفنان المصري بيومي فؤاد، ويتناول العديد من القضايا الاجتماعية في قالب كوميدي، وهو من إنتاجي، وتأليف وإخراج هاني كمال، ويشارك في بطولته باقة من الفنانين السعوديين والمصريين والعرب، ومنهم: شيماء سيف، وسعيد الصالح، ونورة محمد.

> وجود العنصر النسائي شيء مهم للغاية بالنسبة للعمل المسرحي؛ فالمرأة جزء من المجتمع، والمسرح يعكس المجتمع، ومن المستحيل أن يكون هناك مسرح حقيقي دون نساء



أصحاب الخبرة

كيف ترى مشاركتك مع النجوم الكبار؟
شرف كبير بالنسبة لي المشاركة في أعمال فنية أمام النجوم، مثل الفنانين أحمد عيد وحياة الفهد وأحمد بدير ومي سليم ومحمد العيسى ونضال نجم، فالتعامل مع الفنانين الكبار أصحاب الخبرة يرفع من مستوى الممثلين الذين يشاركونهم.

طلال السدر في مسلسل «اختراق»

تصويرك لأكثر من عمل في وقت واحد، ألم يُشَتِّتْكَ؟
بالعكس، فأنا - ولله الحمد - أستطيع أن أقوم بالتمثيل والإنتاج وتصوير أكثر من عمل في فترة زمنية بسيطة، ودون تشتُّت، ولكن أعاني جسديًّا بسبب التصوير المتواصل وقلَّة النوم والأكل، وقد أضطر في بعض الأيام للنوم في اللوكيشن.

وهل تتدخل في تعديل شخصيتك داخل العمل الفني؟
لم يحدث ذلك نهائيًّا، ولم أتدخَّل في الشخصية التي ألعبها، فأنا أترك المساحة للكاتب والمخرج في هذا الجانب، ولكن لا أتردَّد لو رأيتُ أن هناك إضافة ستخدم العمل، فأناقشها مع الكاتب والمخرج.

مفاجآت فنية عديدة

وما جديدك الفني في 2021؟
هناك مفاجآت فنية عديدة مع بداية العام المقبل، حيث إن لديَّ ثلاثة أعمال مهمة في الفترة المقبلة في السينما والدراما، وما زالت في إطار التحضير والتجهيز.

أين تضع نفسك في قائمة النجوم الشباب في السعودية؟
لستُ أنا من أقيِّم نفسي، بل الجمهور هو من له الحق في ذلك، ولكنني أرى أنه حتى الآن لا يوجد أحد يستحقُّ كلمة «نجم»؛ لأن النجم يجب أن يكون عالميًّا في شهرته وأعماله، كما أننا ممثلون نحاول أن نجد أنفسنا في المجال، وأن نحفر أسماءنا ونضع بصمة فنية مع الجمهور، رغم الظروف والحواجز التي نواجهها في صناعة الدراما المحلية.

ما توقعاتك للسينما السعودية؟
لديَّ أعمال سينمائية خلال الفترة القليلة المُقْبِلَة، وأتوقع أن تخرج السينما السعودية عن المألوف، وأن يرتفع سقف الطرح، وتكون هناك حرية أكثر في التناول الفني، وأن يكون هناك سخاء في الإنتاج، مع بذل جهود كبيرة في الإنتاج والعمل، حتى تتمَّ صناعة فيلم سينمائي مميز بشكل احترافي ويُخدم إعلاميًّا، وأتمنى أن يكون هناك دعم حكومي في البداية، لا سيما أنه توجد لدينا خامات فنية جميلة وأفكار وطاقات هائلة.

وأين أنت من المسرح؟
دائمًا أقول أنا مع المسرح التجاري وشباك التذاكر، وعندما تكون هناك مسارح خاصة ستقوى المنافسة بين المنتجين على شباك التذاكر والنص والممثلين، مثلما يوجد في مصر؛ فهناك مسرح الفنان الكبير عادل إمام ومسرح سمير غانم ومسرح مصر، وحتى نرتقي بالمسرح في السعودية ويأخذ حقه يجب أن تُدفع قيمة معنوية ومادية للمسرح من قِبَل الجمهور؛ لكي يصبح مسرحًا مفتوحًا ومنافسًا.

وما رأيك في وجود العنصر النسائي في الأعمال السعودية بالمسرح؟
بالتأكيد وجود العنصر النسائي شيء مهم للغاية بالنسبة للعمل المسرحي؛ فالمرأة جزء من المجتمع، والمسرح يعكس المجتمع، ومن المستحيل أن يكون هناك مسرح حقيقي دون نساء.

أنا أكثر فنان عانى في بداياته

كيف تسير علاقتك بالوسط الفني؟
علاقتي مع الوسط الفني محدودة، وتَسُودُها المحبة والاحترام مع كل الزملاء.

وهل يوجد ما يُسَمَّى بعداوة أبناء الكار؟
أعتقد أنني أكثر فنان عانى في بداياته، وحتى عندما أصبحتُ منتجًا فإنني أعاني حتى الآن، ولكن أعتبر أن هذا الأمر عادي، فهذه هي الحياة، بها الخير والشر، وبها القاتل والمقتول.

كيف تقيِّم الانتعاشة الفنية والثقافية التي تعيشها السعودية حاليًا؟
الانتعاش الثقافي والفني في السعودية هذه الفترة شيء مهم ويعبِّر عن حضارتنا وثقافتنا، من خلال انفتاح جميل ومتَّزن ورائع، ولكننا نحتاج تفعيلًا للإنتاج الفني، خصوصًا في الدراما والمسرح والسينما، فمجال الطرب والغناء والترفيه شيء مهول ورائع، ولكن المسرح والسينما والدراما مغيبة وغير مدعومة بالشكل الكافي.



أحب أدوار الشر

ما طبيعة الشخصيات التي تفضّل تجسيدها؟

أفضّل أن أجسّد كل الشخصيات، وأحياناً أميل إلى العاطفية، ولكن أكثر شخصية أحبها هي الشرير، وفي الفترة الماضية كان المنتجون يعطونني أدوار العاشق، رغم أنني أحب الشر والأكشن أكثر، وخاصة عندما يكون الشخص الذي ألعب دوره لديه قصة مؤثرة ومظلمة في حياته ويعاني.

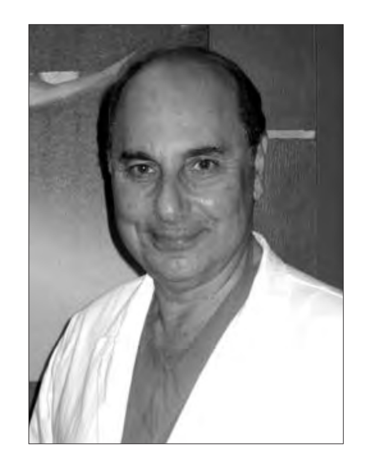
مجبر ولست مخيراً!

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: ليتك يا سيدي عندما نتحاور، تتعلم كيف تهذب ألفاظك وتختار كلماتك، ناقش كما تريد، ولكن بدون أن تترك بصمة من الصعب إزالتها، ولا تظن أني أقف على كل شاردة وواردة، وبأني أدقق على كل صغيرة وكبيرة، سواء في حوارنا أو في اختلافنا المستمر في نظرتنا لحياتنا، سواء في حاضرنا أو مستقبلنا، فأنت دوماً أثناء مناقشتك تعتمد على ذكائي في فهم المضمون، وبرغم ادعائك بمعرفة رموز معظم اللغات، إلا أنك تنعتني بأنني أتحدث بلغة لا تفهمها. نعم صدقت في قولك، ولذلك اتسعت الفجوة بيننا، ويوماً بعد يوم ازداد عدد الحلقات المفقودة، وازداد معها ارتفاع حائط الصمت بيننا، ففي كل مرة أكون أنا السبب؛ لعدم توصلنا لحل أي مشكلة مهما صغرت، أتعرف لماذا؟ لأنني أفكر في وادٍ وأنت في وادٍ آخر.. أنت تقصد شيئاً وأنا أقصد شيئاً آخر! كلٌ منا يفسر الموقف بعيداً عن الآخر، فأنت تحس وتشعر بغير ما أحس وأشعر به، تسألني وفي الوقت نفسه تعطي لنفسك الحق أن ترد بفكري وبلساني، وبعدها تفسر كلماتي وأفعالي كما يحلو لك، في حين أنك ترى كل ما تقوله وتفعله هو الصواب. ألا تلاحظ أن معظم مناقشاتك تضمن المبررات، وما عليّ سوى الرضا والصبر والصمت! حتى عندما لا تلتزم بأبسط واجباتك؛ عليَّ دوماً أن أقدّر ظروفك وأراعيها، بصرف النظر عن ظروفي ونفسيتي!! ولا ترى فيَّ إلا إنسانة حساسة بصورة مفرطة، وسيئة الظن، ومعترضة، زوجة تمسك بقلم وورقة؛ لتسجل كل موقف لتمسكه عليك، إنسانة دائماً متجهمة، متمردة، تعاملك بكل ندية، وتتناسى أن لكل فعل رد فعل، نعم أقولها بكل صراحة.. بأنني تجاوزت العديد من التلميحات واللوم والنقد، ولكن الحال تفاقم، وبدأت تتعمق في منطقة خطيرة، وصوبت كلماتك المسمومة في عمق أنوثتي، ووصفتني بأنني "صفر" في عالم النساء، أتعرف ما معنى صفر؟ يعني الفشل الذريع! الصفر عدد لا قيمة له.. بعد كل محاولاتي التي كنت استميت لأرضيك وأسعدك؛ منحتني درجة صفر!! بكل بساطة يا زوجي العزيز، لا تدري أنك لم تحترم مشاعري، وقبلها أنوثتي، لم أكن أعرف بأنني أمثل لك صفراً، والحمد للّه عرفت ذلك؛ حتى لا أتمادى في أحلامي، وأظن نفسي بأنني بلا فخر زوجة مميزة، وعندما فتحت معك باب الحوار؛ تريد أن تفسر ما لا يفسر، وتشرح ما الذي كنت تقصده، رغم وضوح كلماتك، قلت إنك كنت تمنحني الدافع للأفضل، وحتى لا أفكر بتلك الصورة الغريبة، وتستفزني؛ حتى تخرجني من حواري التافه من وجهة نظرك، وكعادتك تخرج من الموضوع الأساسي؛ لتتوه في متاهات جديدة، فلا تسهل الأمور الصعبة، ولا تصعب السهل، حسب ما تراه أنت، ودعنا نكون أكثر صدقاً ووضوحاً مع أنفسنا وواقعنا، ترى هل سنتمكن حقاً من إيجاد الحلقات المفقودة بيننا؟! وما مدى قدرتنا في التحمل على الاستمرار؟! فأنا كنت -ولا أزال- أدعو اللّه بأن يهبني حياة سعيدة هانئة مستقرة، وكنت أطمح أن أعيشها معك.

كلمة أخيرة لحكمة أعجبتني: "أن تحبني فأنت مخيّر لا مجبراً، ولكن أن تحترمني فأنت مجبر لا مخيراً".

نجاح أوّل ولادة من رحم مزروع في الشرق الأوسط



البروفيسور جوزيف عبود

تحقّق حلم الأمومة أخيرًا لامرأة أردنيّة سبق أن خضعت منذ سنتين إلى عمليّة زرع الرحم في لبنان، وذلك في مستشفى ومركز «بلفو» الطبي، على أيدي فريق من الأطباء المتخصّصين، بقيادة البروفيسور جوزيف عبود، وبالتعاون مع فريق طبي من السويد يرأسه البروفيسور ماتس برانستورم، وفي عداده الطبيبة لبنانيّة الأصل رندة عاقوري. فقد رزقت المرأة أخيرًا بطفلة، في عمليّة ولادة قيصريّة في «بلفو»، سبقها حمل خلا من أيّة مُضاعفات.

بيروت ـ ماغي شمَّا



ريهام شحادة بعد دقائق من ولادة ابنتها آية



ريهام شحادة مع عائلتها

في حديث «سيدتي» مع ريهام شحادة (27 سنة) عن تفاصيل عمليّة زرع الرحم التي أجرتها في لبنان وتكلّلت بالنجاح وولادة طفلتها آية، تقول شحادة: «كانت مشكلة العقم تُنغّص حياتي بعد زواجي في سنة 2015؛ فقد ولدت برحم طفولي (الرحم الطفولي هو جزء من حالة تسمّى بـ«عدم التخلّق المولري»، وتندرج تحت خانة العيوب الخلقيّة، وهي تعني غياب الرحم والمهبل أو عدم تخلق بعض الأجزاء في الجهاز التناسلي الأنثوي أو تقلص غير طبيعي في حجمها)، وحاولت أخذ مجموعة من الأدوية لحلّ مشكلة عدم الإنجاب بدون جدوى، ما دفع بي إلى البحث عن حلول أخرى لأسّ المشكلة أي الرحم الطفولي، فوقعت عن طريق الصدفة على مقالة على أحد مواقع الإنترنت ذُكر فيها أن الدكتورة من أصل لبناني رندة عاقوري، والتي تقيم في السويد توصّلت إلى نتائج مُشجّعة في بحوثها عن زرع الرحم، فتواصلت معها مباشرةً». وتضيف شحادة أنها «خضعت إلى عمليّة زرع الرحم في لبنان سنة 2018، بعد التأكد من أنّها لا تتعارض مع أحكام الشرع، إذ أن الرحم المزروع ليس سوى حاضنة، فيما حالة المبايض عندي جيدة». وعمّا شعرت به بعد زرع رحم في جسمها، مصدره أمّها التي كانت في الخمسين من عمرها عند وهب العضو لابنتها، تقول الشابّة: «كنت أحسّ أنّ ثمة ما هو «غريب» يستوطن جسمي، لكنّ التفكير بالحمل قلّص الشعور بالغرابة، وصولاً إلى الحمل، ومرور شهوره بدون مضاعفات، فولادة ابنتي آية في أول الشهر التاسع من الحمل». إشارة إلى أنّ الرحم المزروع لا يزال في جسم ريهام بهدف إنجاب طفل ثان.

عن تفاصيل زرع الرحم، والولادة في حالة ريهام شحادة، يشرح الطبيب الاختصاصي بالأمراض النسائية والتوليد البروفيسور جوزيف عبود أنّ «حالة ريهام المولودة بدون رحم ومهبل نادرة، إذ تبلغ نسبتها 4 نساء من أصل كلّ 100 ألف امرأة في العالم، مع عادة شهريّة منقطعة، لو أنّ المبيضين طبيعيّان في حالتها، ونتائج فحوص الهُرمونات سليمة». ويضيف البروفيسور عبود: «صمّم مهبل لها عن طريق جراحة المنظار (تبعد المبولة عن المخرج، وفي هذا المكان يكون المهبل الجديد، وفيه يزرع الرحم)، وبعد أشهر من عملية تصميم المهبل، ومع أوّل إباضة عندها، نجح الفريق الطبّي في تلقيح البويضات ببذرة (الحيوان المنوي) من الزوج (عمره 32 سنة)، حتى تنتج أجنّة، وقد أخضعت الأخيرة للتجلّد، وذلك قبل المباشرة في العلاج الذي يخفف المناعة عند المرأة». ويتابع البروفيسور عبود أنّه «بعد التأكد من نجاح عمليّة زرع الرحم، ومن صحّة الأخير، وقدرته على الحمل طبيعيًّا، زرعت الأجنّة في الرحم المزروع لتحقيق حلم الأمومة. علمًا أن في حالة ريهام، مرّت شهور الحمل، بدون مضاعفات... وتمّت الولادة بالقيصرية».

ويرجع البروفيسور عمليّة نجاح الولادة من رحم مزروع الأولى في العالم إلى فريق سويدي، في عداده طبيبة من أصل لبناني هي الدكتورة رندة عاقوري، التي كانت مشرفة على البرنامج التجريبي الأولي على الفئران، وبعد نجاحه طبّق على الحالة الأولى التي تكلّلت بالإنجاب، فكانت أول حالة إنجاب بالعالم من رحم مزروع، وذلك في سنة 2012. بعدها، تمت هذه العمليّة في بلدان أخرى بالعالم (ألمانيا وفرنسا بمساعدة الفريق السويدي، وأيضًا في لبنان، وبعده في الولايات المتحدة، ثمّ في البرازيل). وبالطبع، كان لبنان الأوّل في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، الأوّل الذي يشهد على ولادة من رحم مزروع.

سبب خلقي أو طبّي

يوضّح البروفيسور عبود لـ«سيدتي» أن «عمليّة زرع رحم في جسم امرأة، تتمّ سواء لأنّ الأخيرة مولودة بدون هذا العضو أو لأنّه استؤصل من جسمها لسبب طبّي ما»، مضيفًا أن «مصدر الرحم هو امرأة أخرى واهبة له». وفي هذا الإطار، يُعدّد الشروط الواجب توافرها في المرأة الواهبة، والمرأة التي يُزرع العضو في رحمها:

- على المرأة التي سيستقبل جسمها عضوًا جديدًا أن تكون في حالة صحّية سليمة، وأن تبلغ سنّ الإنجاب، علمًا أنه بعد سنّ الخامسة والثلاثين، تخفّ جودة البويضات، فالتلقيح داخل الرحم مرماه أن تسبح الحيوانات المنوية (من ذكر سليم؛ لا يشكو من أية مشكلة من مشكلات العقم) في قناة فالوب وتُخصّب البويضة المنتظرة؛ مما يُؤدّي إلى حدوث الحمل. لذا، يجب أن يكون مبيضا المرأة في حالة جيّدة، وبويضاتها جيّدة.
- على المرأة التي توهب الرحم أن يكون هذا العضو في جسمها سليمًا، وتبلغ حتّى الستّين من عمرها. علمًا أنّ فحصًا دقيقًا للغاية يجرى للرحم، قبل اتخاذ قرار زرعه، الأمر الذي يرفع نسبة نجاح العملية.

عمليّة مرتفعة التكلفة

يثير البروفيسور عبود أمر ارتفاع تكلفة عمليّة زرع الرحم، مُفصّلًا السبب، بالقول: «لا يرجع الأمر إلى أتعاب الأطبّاء الذين يجرون هذه العملية المُعقّدة، بل إلى ثمن الدواء الذي يجب أن تتناوله المرأة، حتّى لا يرفض جسمها الرحم»، مضيفًا أن «الدواء عينه يتعاطاه كلّ من يخضع جسمه إلى زراعة أي عضو فيه، لا سيما الكلية». من جهة ثانية، هو يفضّل أن تربط المرأة الواهبة للرحم صلة قرابة بالمريضة، كأن تكون الواهبة هي أمّ المريضة (أو زوجة أخيها...)، بهدف تجاوز عملية بيع وشراء العضو المذكور.

ويتابع البروفيسور عبود أنه «بعد إنجاب طفلين من رحم مزروع، ينصح الطبيب المرأة أن تتوقف عن أخذ العلاج المتعلّق الذي يخفف المناعة، لاشتراكات الأخير الصحيّة على المدى الطويل، ويقوم بنزع الرحم الذي أتمّ واجباته (أي الإنجاب)، حتى لا تبقى المرأة خاضعة للعلاج المكلف، العلاج الذي قد ينعكس سلبًا على صحتها لاحقًا». إشارة إلى أن من زُرعت كلية في جسمه، لا يمكن نزعها في ما بعد، أمّا الرحم فيمكن للمرأة أن تعيش من دونه.



التحكّم في أحجام الحصص هامّ في التغذية
هذه الأطعمة صحيّة... ولكن؟

يُركّز اختصاصيو التغذية، في نصائحهم المُتعلّقة بالتغذية الصحيّة، عمومًا، وخسارة الوزن خصوصًا، على ضرورة استبعاد الطعام السريع والمقلي وكثير الدهون والسكّر والملح عن الوجبات اليوميّة. بالمُقابل، ثمّة حقائق مُرتبطة بالأطعمة المُصنّفة «صحيّة» بحسب اختصاصيي التغذية، ومنها أنّ الإفراط في تناولها يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، أيضًا. لذا، فإنّ «مفتاح» التغذية الصحيّة هو حسن اختيار صنوف الأكل، مع التحكّم في أحجام الحصص المتناولة منها. بيروت - ماغي شمّا



فـي الآتـي، تتحـدّث اختصاصيّـة التغذية ميريام بو خير لـ«سـيدتي» عـن صنـوف غذائيّة غالبًا مـا تندرج فـي الحميـات الصحيّة، لكـن ينبغي إيلاء حجم الحصص منها أهميّةً.

| **المُكسّرات النيئة:** عنـد تنـاول المكسّـرات النيئـة فـي الوجبـة الخفيفة، هي تُساعد المرء في البقاء نشـيطًا، لمحتوياتها مـن البروتينات والفيتامينـات والأليـاف والدهـون الصحيّة، كما تدفع سهولة أكلها المرء إلى الإفراط في ذلك، مع الإشارة إلى أنّ الحصّـة المقبولـة منهـا هي ربع الكـوب، لغناها بالسـعرات الحراريّة. وبالطبع، تتجـاوز غالبيّة الناس الكمّ المذكـور منها، لذا ثمّة حيـل للتقيّد بذلك، كإضافة المكسّرات إلى دقيق الشوفان في الفطور الصباحي أو إلى السـلطة في وجبة الغداء، مع اختيار النيئة منها، بعيدًا مـن تلك المُغطّاة بالسكّر (أو الملح).

| **الأفـوكادو:** توفّـر ثمـرة الأفوكادو مجموعةً مـن الفوائـد الصحيّة؛ في هـذا الإطـار ينصـح الباحثـون فـي اسـتبدال زيـت الأفـوكادو بزيـوت الطهـي المعروفـة، لكونـه غنيًّـا بالأحمـاض الدهنيّـة الأحاديّـة غير المشبّعة والأحماض الدهنيّة (حمض الأوليك)، التي يمكن أن تقلّل الدهون في منطقـة البطن، ما قـد يحدّ من خطـر الإصابـة بمتلازمـة التمثيـل الغذائـي - وهـو اسـم مجموعة من العلامات الصحيّة السلبيّة المرتبطة بزيـادة الـوزن. وفي دراسـة صادرة أخيرًا، تبيّن أن الأفـراد الذين تناولوا 40 غرامًا (نحـو 3 ملاعق كبيرة) من زيوت الأوليك العالية، يوميًّا، ولأربعة أسابيع، نجحوا في التقليل من دهون البطن بنسبة 1.6 ٪، مقارنةً بالأفراد الذيـن تناولـوا مزيـج زيـت الكتان/ القرطم المرتفع نسـبيًّا في محتواه من الدهون غير المشبّعة.

الأفـوكادو الكاملـة، بدورهـا، ثمرة تحتوي علـى الدهون الصحيّة، لكنّها غنيّة بالسـعرات الحراريّة، ففي حبّة منها نحو 322 سـعرة حراريّة، و29.5 غرامًا من الدهـون. الكمّ المقبول منهـا، هو ثمـرة متوسّـطة الحجم، يوميًّا.

| **الزبـادي المُنكّـه:** يزخـر الزبـادي بالبروتيـن المُشـبّع الـذي يبنـي العضـلات، وبالـ«بروبيوتيك» النافع للبطـن، وهو غـذاء مُمتـاز لفقدان الوزن. وتفيد مجموعة من الدراسات بـأنّ الزبـادي يمكـن أن يقـود إلـى تحسـينات كبيرة، على صعيد صحّة جهـاز الهضـم، وهو قد يسـاعد في محاربـة أمـراض القلـب والسـمنة. لكن، يجـب اختيـار الزبـادي العادي 2٪ أو كامل الدسـم (الزبادي الخالي مـن الدسـم أو قليـل الدسـم يخلو مـن العناصـر الغذائيّـة). بالمُقابل، يحتـوي الزبادي المنكّـه على الكثير مـن السـكّر والكربوهيـدرات. لـذا، تُفضّل الاختصاصيّة أبو خير الزبادي العـادي، مع إضافـة القليل من قطع الفاكهة الطازجة إليـه (بعض حبّات التوت الطازج، مثلًا).

| **البطاطـس الحلـوة:** هـي مـن الخضـراوات النشـويّة المُفضّلـة للبعـض للـذّة طعمهـا، وغنيّـة بالسـعرات الحراريّـة والأليـاف، بالإضافـة إلى عدد مـن الفيتامينات والمعـادن ومُضـادات الأكسـدة الأساسـيّة. فـي كـوب (200 غـرام) مـن البطاطـس الحلـوة المطبوخة: 180 سـعرة حراريّـة و6.5 غرامـات من الأليـاف. ويمكن لوجبـة منها أن تؤمّـن احتياجـات الفـرد اليوميّة من الفيتاميـن «أ»، كاملـةً، بالإضافـة إلـى كـمّ كاف مـن الفيتاميـن «ج» والمنغنيز والبوتاسـيوم والفيتامين «ب 6». الكـمّ المقبـول بحسـب الاختصاصيّة، هـو نصف الكوب من البطاطس الحلوة، يوميًّا.

| **زيـت الزيتـون:** صحيـحٌ أن زيـت الزيتـون يحتـوي علـى أحمـاض دهنيّة أحاديّة غير مُشبّعة، والأخيرة مُفيـدة لصحّة القلـب، وللتقليل من الالتهابـات، لكـن مـن السـهل صبّ الكثير من زيت الزيتون على اللبنة أو الفول المدمّس أو السـلطة، ما يقود إلى زيـادة الوزن على المدى الطويل - أو علـى الأقـلّ يتعـارض مع خطّة فقـدان الـوزن. علمًا أنّ فـي ملعقة كبيـرة من زيت الزيتون 120 سـعرة حراريّـة و14 غرامًا من الدهون. بدلًا من اسـتبعاد زيت الزيتون تمامًا من مطبخك، يفضّـل اسـتخدام ملعقة منه حصرًا، لإضافتها إلى الطهي.

| **زبـدة الفـول السـوداني:** تحتـوي ملعقتـان كبيرتـان من زبـدة الفول السـوداني المُضـاف الملـح إليـه، على 190 سـعرة حراريّة و16 غرامًا مـن الدهـون و135 ميلليغرامًـا مـن الصوديـوم و7 غرامـات مـن الكربوهيـدرات وغرامين من الألياف و3 غرامات من السكّر و7 غرامات من البروتين. علمًا أنّ الدهون المتوافرة في زبدة الفـول السـوداني صحيّة، وهذه الدهون تمـدّ الخلايا بالطاقة، وتدعـم صحّـة القلـب والأعضـاء، وتساعد مُتناولها في الشعور بالشبع طويلًا. توفّر زبدة الفول السـوداني نحـو 10 غرامـات مـن البروتين في حصّـة منها، فـي مُقابـل 6 غرامات منـه فـي حصّة مـن زبدة اللـوز و4 غرامـات مـن البروتيـن فـي حصّة مـن زبـدة الكاجو. وفي زبـدة الفول السـوداني أيضًا، قدرٌ لا بأس به من الفيتاميـن «هـ» والفيتامين «ب 3» والمغنيسـيوم والنحـاس. لكـن، مع مـا يقـرب مـن 100 سـعرة حراريّة فـي كلّ ملعقة طعـام مـن زبـدة الفول السـوداني، فإنه يجب تناولها باعتدال.

| **الشـوكولاتة الداكنـة:** توفّـر الشـوكولاتة الداكنـة (نسـبة 70٪ مـن الـكاكاو علـى الأقـلّ) عاليـة الجودة الكثير من مضادات الأكسـدة والفوائـد الصحيّـة. فـي دراسـات، يـرد أنّ الأشـخاص الذيـن يتناولون الشـوكولاتة الداكنة 5 مرّات (فأكثر) في الأسـبوع، هم أقل تعرّضًا للوفاة جـرّاء أمـراض القلب حتّـى النصف، مُقارنـةً بالأفـراد الذيـن لا يتناولون الشـوكولاتة الداكنـة. وعلـى غـرار الأطعمة الأخرى العالية في محتواها من الدهون، فإنّ الشوكولاتة الداكنة وافـرة السـعرات الحراريّـة، ففـي مئـة غرام منها حوالي 600 سـعرة حراريّـة، بالإضافـة إلـى المُغذّيات، بمـا فـي ذلـك الأليـاف والمغنيسـيوم ومضادات الأكسدة. لذا، يجب تناولها، باعتدال.

> «مفتاح» التغذية الصحيّة هو حسن اختيار صنوف الأكل، مع التحكّم في أحجام الحصص المتناولة منها



تتأرجح بين معتدلة وحادّة

اضطرابات الأكل في صفوف الأطفال والمراهقين

يشـتكي الآباء في كلّ أنحـاء العالم تقريبًا، من سـلوك الأكل لدى أطفالهـم، إمّـا لأنّ الأخيريـن لا يأكلـون بشـكلٍ كافٍ أو لأنّهم لا يأكلون الطعام المناسب أو لأنّهم لا يأكلون في الوقت والمكان المناسبين.

بيروت - ماغي شمَّا

البروفسورة رشا عمر تدمري





يُمثّل الغذاء إحدى الحاجات البيولوجيّة الأساسيّة التي تُحافظ على وجود الطفل واستمراره في الحياة، وهو من العوامل الأهمّ المؤثّرة في صحّة الطفل على المستويات الجسديّة والنفسيّة والتعلّمية، بخاصّة في السنوات الأولى من عمره. وتُشير الدراسات السيكولوجيّة إلى أثر الغذاء المتوازن، كمًّا ونوعًا، في سلوك الفرد، ومسار نموّه الطبيعي، إذ تُصبح نواتج التمثيل الغذائي لبنات أساسيّة في النشاط المعرفي الانفعالي لاحقًا. أمّا النقص في كميّة الغذاء، ونوعيّته، أو الزيادة فيه عن المعدّل الطبيعي فيؤدّي إلى إصابة الفرد بأمراض سوء التغذية Malnutrition، الأمر الذي يترتّب عليه انخفاض في فعاليّة الأداء والكسل أو الخمول والبلادة. ويؤثّر الغذاء المتوازن في بنية الجسم، ويوفّر له الطاقة والحيويّة اللازمة للقيام بأنشطته الجسديّة والعقليّة.

تقول البروفسورة رشا عمر تدمري لـ«سيدتي» أن «مضاعفات مجموعة اضطرابات الأكل تتأرجح بين معتدلة، كعدم تناول بعض الوجبات والمُعاناة في أثناء تناول الطعام، وحادّة كسوء التغذية والتأخّر النمائي الجسدي أو التعلّق بالطعام. وتُعدّ اضطرابات الأكل نوعًا من الاضطرابات النفسيّة في المقام الأوّل، ويتمّ التعامل معها أيضًا على أنّها من الأمراض الاجتماعيّة». وتضيف البروفسورة تدمري أنّ «اضطرابات الأكل تُمثّل العلاقة بين حالة الفرد النفسيّة والرغبة الملحّة في تناول الطعام أو العزوف عنه؛ تؤشّر اضطرابات الأكل إلى سلوك من الطعام، والوزن، وحجم الجسم، والشكل، مؤثّرة في حياة المرء، وفي علاقاته الاجتماعيّة»، لافتةً إلى أنّ «الاضطرابات المذكورة تظهر في المراحل النمائيّة جميعها، لكنّها تنتشر بنسبةٍ أعلى لدى الإناث، في مرحلة المراهقة تحديدًا، فضلًا عن أنّها تنتشر في شرائح المجتمع كافة أو طبقاته كلّها». وفي هذا الإطار، تُشير تقارير «منظّمة الصحّة العالميّة» إلى أنّه غالبًا ما يبدأ فقد الشهيّة العصبي في صفوف أفراد الفئة العمريّة من 14 سنة إلى 18 سنة، بينما يترافق فرط الشهيّة العصبي مع الفترة الانتقالية من المراهقة إلى الشباب. وتصبح حالات اضطرابات الأكل مزمنة عند حوالى 25 إلى 30 ٪ من المصابين بفرط الشهيّة العصبي أو فقد الشهيّة العصبي. وتُشير دراسة إلى أنّ هناك أعدادًا متزايدة من المرضى الذين يُعانون اضطرابات الأكل



> الخطوة الأولى في الوقاية، تتمثّل في إجراء فحوص دوريّة للمراهقين والمراهقات للوقوف على أي مؤشّر يُنذر بوجود أي آثار لاضطرابات في الأكل

في البلدان العربيّة والنامية، على عكس الاعتقاد السائد بأنّ هذا الاضطراب مرتبط بالثقافة الغربيّة، ويقتصر على أفراد تلك الثقافة. ومن الثابت علميًّا أنّ الحياة الانفعاليّة للطفل لها أثر ضارّ بعمليّة الهضم، فالأكل المرتبط بالخوف والغضب والثورة والعناد يُعطّل ويُقلّل من فعاليّة عملية الهضم ممّا يضرّ بنمو الطفل وصحّته العامة، وأنّ التمثيل الغذائي يحتاج إلى جوّ نفسي هادئ وحالة نفسيّة غير مضطربة، كما أنّ الانفعالات الضارّة بل حتى انفعال الفرح يؤدّيان في الغالب إلى ضعف الشهيّة عند الطفل.

أنواع اضطرابات الأكل

تصنّف اضطرابات الأكل إلى أنواع عدّة، هي:

| النحول العصبي ANOREXIA NERVOSA: لا يدلّ النحول العصبي إلى فقدان الشهيّة، بالمعنى المعروف، ولكنّه خوف مرضي من السمنة، بخاصّة في صفوف الإناث، اللاتي يمسكن عن تناول الطعام من خلال اتّباع حمية ما لغرض خسارة الوزن، لو أن أوزانهن قد تكون ضمن الحدود الطبيعيّة، وقد يصل بهن الأمر إلى الإضراب عن الطعام نهائيًّا، وممارسة الرياضة بعنف، واستخدام العقاقير الهادفة إلى تخفيف الوزن. وأظهرت دراسات انتشار هذا الاضطراب في الفئة العمريّة من 10 إلى 20 سنة في الطبقات الاجتماعيّة والاقتصاديّة المرتفعة. أما في الأسر ذات الدخل المحدود، فيكثر في العمر من 12 إلى 18 سنة.

من الأسباب الكامنة وراء ظهور اضطراب النحول العصبي: ميل المراهقين (المراهقات) إلى معاقبة ذواتهم لتحقيق الكمال الجسدي. وترجع الأسباب النفسيّة للاضطراب، محاولة الهرب من المشكلات الانفعاليّة في أثناء المراهقة، وتمثّل رغبة في العودة إلى حياة الطفولة قبل بدء مرحلة المراهقة.

| الشره العصبي BULIMIA NERVOSA: «الشره العصبي» أو الـ«بوليميا» Bulimia هو جوع شديد؛ إذ تنتاب الفرد نوبات الشره المتكرّرة، وتدفعه إلى تناول طعام ليّن وسهل الهضم وفيه سعرات حراريّة عالية يصل مجموعها إلى 40 ألف سعرة حراريّة، يوميًّا، ثمّ استفراغ الطعام، مع إحاطة عمليّة الاستفراغ بالكتمان عن المحيطين. ويكثر ظهور الاضطراب المذكور في صفوف الإناث أكثر من الذكور. يعدّ الشره العصبي اضطرابًا في الأكل وليس في الوزن، وهو يُشبه النحول العصبي، لناحيتي الخوف الشديد والمرضي من السمنة، والرغبة الجادّة في الرشاقة.

| الشراهة BINGE EATING DISORDER (BED): ينحو الفرد المصاب باضطراب الشراهة إلى استهلاك كميّات وافرة من الطعام تتجاوز تلك التي يستهلكها الأشخاص الطبيعيّون، إذ يأكل الفرد حتّى الوصول إلى الشعور بعدم الارتياح، نتيجة الامتلاء، وهو يلتهم كميّات كبيرة من الطعام حتّى بدون الشعور بالجوع. ويُفضّل تناول الطعام بمفرده حتى لا يشعر بالارتباك، ويُرافقه شعور بالقرف والذنب بعد الأكل الزائد والاكتئاب. وينتشر هذا الاضطراب بين الذكور كما الإناث.

البدانة أو السمنة OBESITY: تُعرَّف البدانة بأنّها زيادة في مستوى كتلة الجسم، وذلك نتيجة الشحوم في الجسم بالنسبة للكتلة العضليّة. وتُعدّ البدانة الاضطراب الأكثر شيوعًا، إذ يصل انتشار البدانة إلى أكثر من 50 ٪ من مجموع السكّان. وتؤدّي مشكلة البدانة إلى ظهور صعوبات في القدرة على التوافق مع الآخرين؛ ولا تكمن المشكلة في ارتفاع الوزن فحسب بل تتعدّى ذلك إلى توتّر علاقات الفرد بالمجتمع. فالأطفال البدينون يتعرّضون للانتقادات والسخرية، وإلى الاقصاء عن جماعة الرفاق، كما أنّهم يُحرمون من ممارسة العديد من الأنشطة، فنجدهم يتمنعون عن ممارسة الألعاب والأنشطة البدنيّة. وتُظهر دراسات في هذا السياق أنّ الأطفال البدينين في الأعمار التي تقلّ عن الستّ سنوات هم أكثر تعرّضًا من الأطفال المعوّقين لأن تُطلق عليهم أوصاف، كالغبي والقذر والمنحرف والكسول. وتجدر الإشارة إلى أنّ نظرة المعلّمين تتأثّر أيضًا في حجم جسم الطفل، إذ يعتقد البعض منهم أنّ البدانة تؤثّر في القدرة العقليّة لدى الطفل.



النحافة THINNESS: يُطلق على الشخص وصف النحيف عندما يكون مؤشّر كتلة الجسم BMI أقلّ من 18.5. وتعتبر النحافة المعيار الأساسي لتشخيص اضطراب الأكل. وقد أظهرت الأبحاث أنّ الذكور هم أقلّ عرضة من الإناث للإصابة بالنحافة، إذ أنّهم أكثر ميلًا للحصول على العضلات. قد تعود النحافة إلى أسبابٍ جينيّة أو إلى نقصٍ في التغذية أو إلى الإصابة بمرضٍ مزمن. وقد يكون سببها وراثيًا لدى بعض المراهقين.



كيف يمكن المساعدة؟

تكمن الخطوة الأولى في الوقاية، في إجراء فحوص دوريّة للمراهقين والمراهقات للوقوف على أي مؤشّر يُنذر بوجود أي آثار لاضطرابات في الأكل. وعلى المدارس، بدورها، أن تعمل على توفير بيئة منسّقة، ممّا يُفضي إلى ممارسة سلوكيّات غذائيّة صحيّة وأنشطة بدنيّة بشكلٍ منتظم. ولتنفيذ ذلك يجب العمل على:

- نشر البرامج التثقيفيّة التي تركّز على تحسين المعلومات حول مشكلات الأكل والسلوك الغذائي الذي تُشجّع على تغيير المواقف والمعتقدات.
- وضع وتنفيذ المعايير الغذائيّة لجميع الأطعمة والمشروبات التي يتمّ تقديمها أو بيعها في المدارس.
- ضمان ممارسة الأطفال والمراهقين لنشاطٍ بدنيّ خلال اليوم الدّراسي لا تقلّ مدّته عن ثلاثين دقيقة.
- توسيع نطاق الفرص المُتاحة لممارسة النشاط البدني من خلال دروس التربية البدنيّة، والرياضيّة، وبرامج الألعاب الجماعيّة في المدرسة، وبين المدارس، وبين المدارس والأندية.
- استخدام مرافق المدرسة في قيام نواد، وكمراكز للمجتمع لممارسة رياضة المشي وركوب الدّراجات.
- تطوير مناهج الصحّة لإيلاء اهتمام كافٍ بالتغذية والنشاط البدني، والحدّ من السّلوكيّات المؤذية بالصحّة، وتأمين توازن الطاقة والتركيز على المهارات السلوكيّة.
- استخدام الدعاية المجانيّة للغذاء الصحّي إلى أقصى حدّ ممكن.
- تقديم المدارس خدمات الصحّة المدرسيّة للوقاية من السمنة.


LIVE STYLE
mbc
الأحد - الخميس
7:30
mbc.net
PM KSA
#MBCLivestyle

سياحة افتراضيّة

3 مواقع سياحيّة دافئة في نوفمبر

يتساءل البعض عن الأمكنة، التي لا تزال السباحة فيها ممكنة خلال نوفمبر (تشرين الثاني) أي بحور ماؤها دافئة وممتعة، بصورة تنقله السياحة الافتراضيّة عن الأريكة في اتجاهها، بالإضافة إلى معاينة نشاطات أخرى تقدّمها هذه الوجهات. وفي هذا الإطار، تعدّد «سيدتي» 3 مواقع سياحيّة دافئة في نوفمبر.

إعداد: ماغي شمَّا

مواقع بحرية وبريّة في تايلاند

خلال نوفمبر، تبدو ظروف السباحة مثاليّة في نقاط عدة في تايلاند، ومنها: «كوه تشانغ» و«كوه ساموي» و«باتايا» و«بوكيت» و«هوا هين» و«متنزّه خاو لاك الوطني» و«كوه لانتا»... حيث تبلغ حرارة الماء نحو ثلاثين درجة مئويّة. كما تحلو مراقبة غروب الشمس أو المشي على طول نهر «تشاو فرايا» الجذاب..

زيارة تايلاند في نوفمبر لا تفوّت «وات فو» («صرح بوذا المتكئ») حيث يمتد التمثال الضخم المطلي بالذهب على ارتفاع 150 قدمًا، كما «القصر الكبير» حيث يمكن التعرّف إلى تاريخ ملوك سيام القدامى الذين عاشوا وحكموا المجمع.

«في شيانغ ماي»، يبدو بازار «شيانغ ماي» الليلي الملوّن نقطة مرغوبة، أو المرور بصرح «دوي سوثيب». وفي «شيانج راي»، وعلى بعد بضع ساعات شمالًا، زيارة «وادي الفيل» لا تفوّت في تايلاند حيث يمكن مشاهدة الحيوانات التي تم إنقاذها وهي تتجول في موطن طبيعي.

في الجنوب، تشتهر «بوكيت» بنشاطات سياحيّة، مثل الغطس والسباحة، بالإضافة إلى الأنشطة المائيّة...

• **للسياحة الافتراضيّة: HTTPS://BIT. LY/3KE1TAK**

لقطة في «كوه ساموي»

قارب شراعي يرسو على شاطئ «كوه لانتا»



نظرة إلى «باتشيبا» حيث المياه خلال نوفمبر دافئة

زورق ذو هيكلين متصلين (قطمران) على الشاطئ، في بربادوس

نشاطات ممتعة في «بربادوس»

لا يزال من المُحتمل هطول زخّات خفيفة من المطر بضعة أيّام في نوفمبر، لكن حتّى في هذا الوقت من العام، لا يزال متوسّط سطوع الشمس في «بربادوس» ثماني ساعات، يوميًا، وبالتالي فإنّ ظروف السباحة تكون مثاليّة في «بريدجتاون» عاصمة «بربادوس» وأكبر مدينة في البلاد، و«باتشيبا»، و«هولتاون»... مع بلوغ المياه 29 درجة مئويّة. بالإضافة إلى الشواطئ البكر التي تُحيط بالجزيرة، تبدو الحياة الليليّة صاخبة، واستكشاف المواقع التاريخيّة مثيرًا، والتسوق جذّابًا. ولهواة الجولف حصّة أيضًا.

إشارة إلى أنّه يحتفل في 30 نوفمبر بعيد الاستقلال، ففي سنة 1966 نالت باربادوس الاستقلال عن المملكة المتحدة (على الرغم من أنها اختارت البقاء كجزء من الكومنولث البريطاني)، عادةً ما يقام عرض عسكري خاص للمناسبة، بالإضافة إلى أحداث رياضية ومعارض وعروض حرفية وأنشطة ثقافيّة في التاريخ المذكور وبعده.

• **للسياحة الافتراضيّة:** HTTPS://BIT. LY/3JCWVY6

«جاردنز باي ذا باي» مكان بديع في سنغافورة

السباحة في سنغافورة خلال نوفمبر

على غرار أُكتوبر (تشرين الأوّل)، فإنّ مناخ نوفمبر (تشرين الثاني) في سنغافورة يشهد على هبوب الرياح الموسميّة الشماليّة الشرقيّة، وبالتالي يُمكن توقّع زخّات المطر بعد الظهر وفي المساء، ولو أنّ هذه الأمطار لا تدوم طويلًا أو تفسد خطط المسافر المُفترض، الذي يُنصح بحمل مظلّة صغيرة أينما ذهب. يتراوح متوسّط درجة الحرارة في نوفمبر، بسنغافورة، بين 24 درجة مئويّة و31 منها. خلال نوفمبر، تبدو ظروف السباحة مثاليّة في سنغافورة، وتحديدًا في جزيرة «سنتوسا»، فحرارة المياه تتجاوز 29 درجة مئويّة. وتشمل شواطئ سنغافورة: «سيلوسو»، وهو أحد الشواطئ العامّة الأكثر شهرةً في «سنتوسا»، ويعجّ بالنشاطات، كالتجديف وركوب الموج ولعب الكرة الطائرة الشاطئيّة وركوب الخيل حول الشاطئ، بدون الإغفال عن جوّ الفرح السائد، وكثرة المطاعم وأكواخ الشاطئ. يبدو «تانجونج»، بدوره، كأنّه يحتجب في الساحل الجنوبي لجزيرة «سنتوسا»، وهو شاطئ جذّاب يتخذ هيئة هلال، ويتمتّع بمياه دافئة ضحلة وأشجار نخيل ورمال بيضاء متلألئة...


جانب من جزيرة «سنتوسا»

النشاطات في سنغافورة خلال نوفمبر (تشرين الثاني) كثيرة، ومنها:

| زيارة «جاردنز باي ذا باي» التي تُمثّل مكانًا مبدعًا في سنغافورة، فهي حديقة في وسط المدينة التي تكثر فيها ناطحات السحاب أو اختصارًا «مدينة في حديقة» لغناها بالنباتات والمنشآت، وبينها الصوبة (أي الغرفة الزجاج التي تُدَفَّأُ وتُعدّ لتربية بعض أنواع النبات) الأكثر كبرًا في العالم من بين المنشآت الأخرى الرائعة. إشارة إلى أن زيارة «جاردنز باي ذا باي» نشاط مشترك على لوائح معظم زائري سنغافورة.

| استكشاف حديقة سنغافورة للحيوان: يبدو مثاليًّا الجمع بين الجولة في حديقة سنغافورة للحيوان، ورحلة السفاري الليليّة، ففي الحديقة تتعدّد المناطق التي تسمح بالتعرّف إلى مخلوقات، مثل: الباندا والفيلة والأسود و... وهناك منصّات مرتفعة ومراصد زجاج ومعارض تحت الماء لجعل التجربة أفضل. بعد ذلك، يمكن التوجّه إلى غابة استوائيّة تبلغ مساحتها 40 هكتارًا للقيام برحلة سفاري ليليّة ستحفر في الذاكرة عميقًا! تستغرق الرحلة أربعين دقيقة.

• للسياحة الافتراضيّة:
HTTPS://BIT. LY/3M8LYSV


تحدي
العائلات
mbc
الأحد - الخميس
8
mbc.net
PM KSA
#تحدي_العائلات



لوحات أرضيّة تُغني الديكور

تصاميم السجاد المعاصر

يُضفـي السـجاد جماليّةً على الديكـور المنزلي، ويُعدّ من الإضافـات الجذّابة فيه، وفي هذا الإطار، تطلع مهندسـة الديكور ديالا غمراوي «سيدتي» على جديد السجاد لناحيتي اللون والنقش، وطريقة توزيع قطعه في الغرف. علمًا أن خامـات السـجاد لم تعد تقتصر على الصـوف أو الحرير أو الـ«بوليسـتر»، بل دخلت مواد جديد إلـى هذه الصناعة، لا سيما البامبو والقشّ.

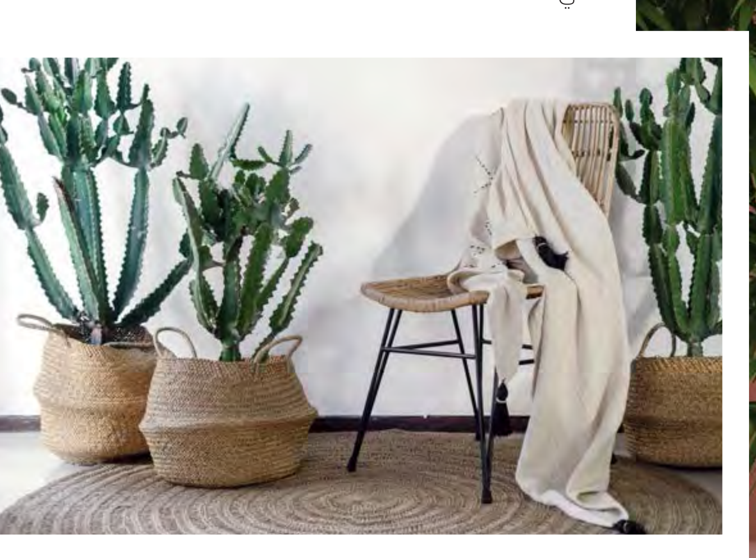
بيروت ـ ماغي شمًّا

تتعدّد أشكال السجّاد، في النمطين الـ«مودرن» والمعاصر، وهي لم تعد مقتصرة على الأشكال الدائريّة أو المستطيلة أو المربّعة، كما تخرج تصاميم السجّاد عن تلك المألوفة، إذ قد تبدأ القطعة منه بشراريب وتنتهي بزخرفة ما (أو بانحناءة). وتغادر النقوش التقليديّة السجاد المعاصر الذي يُنقش أو يُرسم عليه بطريقة الـ«ليزر» ليبدو كأنه مُفرّغ.

يفترش السجاد الممرات في المنزل، وغرفة المعيشة، والصالة، وغرف النوم، أي كل الأمكنة التي تبعد عن الرطوبة.

طرق توزيع السجاد

يتوزّع السجاد بطريقة تتناسب وحجم الغرفة، وفق الآتي:



في الممرّ الطويل، تمتد قطعة السجاد على امتداد الممر، وهي لا تشغل كلّ المساحة من الجدار إلى الجدار، وإنما تبعد عن كلّ جدار نحو 20 سنتيمتراً أو 30 منه. ويمكن أن تكون قطعة السجاد عبارة عن مستطيل أو زوجين منه أو ثلاث، بحسب مساحة الممر، أو قد تتخذ الشكل الدائري، وتتوزّع بأحجام صغيرة فيه، بصورة تبدو متصلة ببعضها البعض.



في غرفة المعيشة، يمكن اختيار قطعة السجاد المربّعة (أو المستطيلة)، مع فردها، بالانسجام مع طريقة توزيع الأثاث، ما يعني أنّه إذا كانت قطع الأثاث تتوسط الغرفة، وهناك ممرّ حولها، يفضّل أن تمتد السجادة حتّى قوائم المفروشات، لتبدو الأخيرة كأنها داخل إطار السجادة.

في غرفة النوم، يفضّل أن تبدأ السجادة من أسفل طرف السرير، وتمتدّ.

> راهنًا، تطورت الزخارف على السجادة، لتصبح هذه الأخيرة كأنّها لوحة تجريدية مُعاصرة تطلّ بألوان جديدة، وتضفي لمسة خاصة على البيت

نقوش وألوان

في الطراز الكلاسيكي، معلوم أن السجادة الشرقية المعدّة يدويًا من الحرير تعتبر قطعة جذابة في الديكور، وتضفي فخامة على المساحة التي تحل فيها. راهنًا، تطورت الزخارف على السجادة، لتصبح هذه الأخيرة كأنّها لوحة تجريدية مُعاصرة تطلّ بألوان جديدة، وتضفي لمسة خاصة على البيت.
لهواة السجاد الغنيّ بالألوان والزخارف، تقضي القاعدة الذهبية، بحسب فرّان، باختيار أقمشة قطع الأثاث الأساسية سادة، بطريقة يتحقق من خلالها التناغم بين الألوان البارزة في السجادة وأقمشة الوسائد، التي يمكن أن تحمل نقوشًا ناعمةً في حال الرغبة. أمّا في الطرز الـ«مودرن» والمعاصرة، فهناك خيارات متعددة للسجاد، لناحيتي الألوان والتصميم، على أن تكون الزخارف مبهمة أو عبارة عن أشكال هندسية أو مستوحاة من الطبيعة.
لناحية الخامات، فإنّ الأكثر جودةً بينها في صنع السجاد، هو الحرير، يليه الصوف، فالـ«بوليستر»، بدون الإغفال عن السجّاد المصنوع من الخيش أو البامبو أو الكتّان...





أطباق نشوية للغداء

أطباق نشوية للغداء، قوامها البطاطس والمعكرونة، معدّة مع صلصات بيضاء... لذة الطعم مضمونة، لو أنّها دسمة.

بيروت ـ «سيدتي»



فطيرة البطاطس

المكوّنات

للبطاطس:

- كيلوغرام من البطاطس، مُقشّرة ومُقطّعة إلى قطع بحجم 5 سنتيمرات لكلّ منها
- 50 غرامًا من الزبدة
- 100 غرام من كريما الطبخ الجاهزة
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب السائل الدافئ
- رشّة من الملح
- رشّة من الفلفل الأبيض

للحشو:

- 500 ميلليليتر من الحليب السائل
- 600 غرام من فيليه السمك
- حبّة من البصل، مُقشّرة ومفرومة
- ورقة غار
- 3 فصوص من الثوم، مُقشّرة ومفرومة
- حبتان من الكرّاث، مغسولة ومفرومة
- 50 غرامًا من الزبدة (بالإضافة إلى 25 غرامًا لوجه الفطيرة)
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الدقيق
- 50 غرامًا من حبّات البازلاء
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرمًا ناعمًا
- بشر ثمرة من الليمون الحامض

طريقة التحضير

1. يُسخّن الفرن على حرارة 190 درجة مئويّة.

2. للبطاطس: تُسلق البطاطس في قدر محتوية على الماء الذي يغمر قطعها، وذلك حتّى تنضج بصورة تامّة. ثمّ، تصفّى قطع البطاطس تمامًا، وتهرس.

3. يُضاف إلى هرس البطاطس، كلّ من: الزبدة وكريما الطبخ والحليب الدافئ والملح والفلفل. تخلط المكوّنات معًا، حتّى يتشكل خليط متجانس. يوضع الخليط جانبًا، وفي مكان دافئ.

4. للحشو: يُصبّ الحليب في قدر توضع على حرارة متوسّطة، ويُغلى، مع إضافة فيليه السمك، ونصف كمّ البصل ونصف كمّ الثوم إليه، بالإضافة إلى ورقة الغار. حين يغلي الحليب، تُخفّض الحرارة، وتُترك القدر على النار لسبع دقائق إضافيّة.

5. تُذاب الزبدة في مقلاة عميقة، ويصبّ الزيت. يُقلى الكمّ الباقي من البصل والكرّاث، وذلك لأربع دقائق أو خمس منها، بدون أن يتحوّل لون البصل إلى البنّي.

6. يُنزع فيليه السمك من الصلصة (مع الاحتفاظ بالصلصة في القدر، بالطبع)، ويترك جانبًا حتّى يبرد قليلًا.

7. يُضاف الدقيق إلى الكرّاث والبصل، في المقلاة، مع قلي المكوّنات، لدقيقة، مع التقليب. ثمّ، تضاف ملعقة من الصلصة إلى الخليط، وتقلّب، مع المكوّنات، فملعقة ثانية، مع التقليب... وهكذا، حتّى نفاد كمّ الصلصة. سينتج عن ذلك خليط ثخين القوام. يملّح الخليط، ويبهّر بحسب الرغبة.

8. يُقطّع فيليه السمك إلى قطع صغيرة تُضاف إلى الخليط، وكذا الأمر في شأن حبّات البازيلاء. تُنقل المكوّنات إلى صينيّة الفرن، بوساطة الملعقة، مع توزيع فرم البقدونس، وبشر الليمون، على الوجه. ثمّ، يوزّع خليط هرس البطاطس على الوجه، برفق، فتستخدم شوكة في الترتيب. توضع الزبدة (25 غرامًا) على الوجه.

9. تدخل الصينيّة إلى الفرن الساخن، وتخبز لخمس وعشرين دقيقة، إلى ثلاثين منها، مع ملاحظة لونها الذهبي.

المكوّنات تكفي أربعة أفراد



سلطة المعكرونة بالمايونيز

المكوّنات

- كوب ونصف الكوب من المعكرونة (المقصوصة على شكل أنابيب قصيرة)
- ثلث الكوب، وملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة وملعقة صغيرة من الخلّ الأبيض
- 3 ملاعق كبيرة ونصف الملعقة الصغيرة من السكر
- ملعقتان كبيرتان من الخردل
- نصف الملعقة الصغيرة من الملح
- ربع الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود
- حبّة متوسّطة الحجم من البصل، مفرومةً
- حبّة صغيرة من الكراث، مفرومةً
- حبة صغيرة من الفليفلة الخضراء، منزوعة البذور، ومفرومةً
- ملعقة كبيرة وملعقتان صغيرتان من الجزر، مبشورًا
- ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من الفلفل الحلو، مفرومًا

طريقة التحضير

1. يُصبّ الماء في قدر حتّى يغمر ثلاثة أرباعها؛ تغطّى القدر، وتبقى على النار حتّى يغلي الماء. يُضاف الملح، والمعكرونة، التي تسلق بحسب الوقت المدوّن على عبوتها، مع التقليب بضع مرّات خلال هذه الأثناء، حتّى لا تلتصق المعكرونة ببعضها البعض. تُصفّى المعكرونة بعد ذلك.

2. توضع المعكرونة، في وعاء، مع المكوّنات الآتية: المايونيز والخل والسكر والملح والفلفل والبصل. تقلّب المكوّنات جيّدًا. ثمّ، يضاف نوعا الفليفلة وبشر الجزر والكرّاث. تقلّب المكوّنات مرارًا.

3. تُحفظ السلطة في البرّاد لأربع ساعات (أو ليلة كاملة)، قبل التقديم.

المقادير تكفي أربعة أفراد

المعكرونة بصلصة الـ«بِشاميل»



المكوّنات

- نصف الكيلوغرام من اللحم المفروم
- ربطة من المعكرونة
- ملعقة صغيرة من الملح (لماء سلق المعكرونة)
- حبّة متوسّطة الحجم من البصل، مفرومة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- كوب من الحليب
- حبّة من البيض، مفقوسة
- 3 ملاعق من الدقيق
- ملعقتان كبيرتان من جبن الـ«موزاريلا» المبشور
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

طريقة التحضير

1. يُصبّ الماء في قدر حتّى يغمر ثلاثة أرباعها؛ تغطّى القدر، وتبقى على النار حتّى يغلي الماء. يُضاف الملح، والمعكرونة، التي تسلق بحسب الوقت المدوّن على عبوتها، مع التقليب بضع مرّات خلال هذه الأثناء، حتّى لا تلتصق المعكرونة ببعضها البعض.

2. تُصفّى المعكرونة بعد ذلك، وتوضع في وعاء عميق، مع صبّ القليل من الزيت عليها، والتقليب.

3. يُسخّن الزيت في قدر على حرارة متوسطة، ويضاف البصل، ويقلى، حتّى يذبل.

4. يُضاف اللحم المفروم بعد ذلك، مع التقليب بضع مرّات متباعدة، ويبقى المكوّنان على النار لعشر دقائق. تخفّض الحرارة، ويضاف الملح والفلفل، بحسب الرغبة. يبقى الخليط على حرارة هادئة حتى ينضج اللحم المفروم، بصورة تامّة.

5. لصلصة الـ«بِشاميل»: تسخّن الزبدة في مقلاة عميقة على حرارة متوسّطة، فيضاف الدقيق، مع التقليب المستمر لثلاث دقائق. يُصبّ الحليب بعد ذلك، ويستخدم المضرب اليدوي، في التقليب، حتّى تتجانس الصلصة، ويصبح قوامها ثخينًا. ثمّ، تطفأ الحرارة، ويترك الخليط حتّى يبرد قليلًا. تضاف حبة البيض، مع الخفق، وينثر الملح والفلفل وجوزة الطيب.

6. يُسخّن الفرن على حرارة 160 درجة مئويّة. من جهة ثانية، تقسّم الصلصة إلى حصتين: الأولى منهما تحتوي على ثلثي الكمّ، الثانية تحتوي على ثلث الكمّ.

7. يخلط ثلث كمّ الصلصة، مع نصف كمّ المعكرونة المسلوقة، مع إضافة ملعقتين كبيرتين من اللحم المفروم. هذا الخليط هو الطبقة الأولى التي توزّع في قعر صينيّة الفرن. يعلو هذه الطبقة، الكمّ الباقي من اللحم المفروم والجبن، فطبقة ثالثة عبارة عن الباقي من المعكرونة، وأخيرًا صلصة الـ«بِشاميل» أي حصّة الثلثين منها.

8. تدخل الصينية إلى الفرن الساخن، وتخبز لأربعين دقيقة.

المكوّنات تكفي ثلاثة أفراد



د. أسامة العبد لـ«سيدتي»:

الخلق الكريم قدر مشترك بين الأديان السماوية والحضارات الإنسانية المتقدمة

التمسك بالأخلاق الإسلامية والقيم الفاضلة والعمل على تنميتها بأحسن الصور والأفعال يحفظ للمجتمع أمنه واستقراره؛ هذا ما بدأ به الدكتور أسامة العبد، الأمين العام لرابطة الجامعات الإسلامية، ورئيس لجنة الشؤون الدينية بمجلس النواب المصري، حديثه لـ«سيدتي». وأضاف أن الأخلاق الفاضلة والقيم الرفيعة التي تحث الإنسان المسلم على الإخلاص في طاعة الله -سبحانه وتعالى، وتوطيد علاقته بأفراد مجتمعه ومشاركته معهم بفاعلية في خدمة المجتمع وتقوية أواصره؛ تُعتبر قاعدة أساسية لبناء المجتمعات وتقدمها، وتسهم إسهاماً بالغاً في قوة المجتمع وتماسكه لعِظَم شأنها، وجليل قدرها؛ فهي تملأ المجتمع رحمة وسلاماً وعدلاً. نتعرف إلى المزيد من آرائه حول دور الأخلاق الإسلامية في بناء المجتمع الصالح، في اللقاء الآتي...

القاهرة - محمد خليل

تحدثتم أمام المؤتمر الدولي «دور الجامعات في خدمة المجتمع وترسيخ القيم» الذي نظمته رابطة الجامعات الإسلامية وجامعة الإسكندرية عن أهمية الأخلاق في بناء ورقي المجتمعات، كيف يتم ذلك؟

لا شك أن الأخلاق والاهتمام بتنميتها تُعد دليل الإسلام وترجمته العملية، وكلما كان الإيمان قوياً أثمر خلقاً قوياً، كما أن الأخلاق في الإسلام ليست لوناً من الترف يمكن الاستغناء عنه، وليست ثوباً يرتديه الإنسان لموقف ثم ينزعه متى يشاء وكيف شاء، بل إنها ثوابت تقوم بها الحياة ويقوى بها بناء المجتمع، ولا تتغير بتغير الزمان؛ لأنها الفطرة، والإسلام دين الفطرة، قال ربنا -عز وجل: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْناً»؛ لذا كان أحسن من تحلَّى بالخلق الكريمَ هو رسولنا -عليه الصلاة والسلام- الذي قال الله -عز وجل- في حقه: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ»، وقد وردت في ذلك أحاديث كثيرة، منها قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم: «إنما بُعثت لأتممَ مكارم الأخلاق».

والخلق الكريم قدر مشترك بين الأديان السماوية، والحضارات الإنسانية المتقدمة؛ فهذا هو الفيلسوف الصيني كونفو شيوس، كانت فلسفته تقوم على القيم الأخلاقية حيث قال: «إذا أردت أن تزرع لسنة فازرع أرزاً، وإذا أردت أن تزرع لعشر فازرع شجراً، وإذا أردت أن تزرع لمائة فربِّ طفلكَ صغيراً، وعلمه وأدبه كبيراً». والتمسك بالأخلاق الإسلامية والقيم الفاضلة والعمل على تنميتها بأحسن الصور والأفعال والأقوال يحفظ للمجتمع أمنه واستقراره وتقدمه؛ حيث تسهم إسهاماً بالغاً في قوة المجتمع وتماسكه لعِظَم شأنها، وجليل قدرها؛ فهي تملأ المجتمع رحمة وسلاماً وعدلاً.

ما الدور الذي تقوم به الجامعات في تعزيز القيم الإسلامية في المجتمع؟

نعم، لا شك أن الجامعات الإسلامية مراكز للعلم ومنارات لنشر العلم، أيضاً هي القدوة لباقي مؤسسات المجتمع؛ حيث تقوم بدورها الأكاديمي والبحثي والخدمة المجتمعية، وتحتل مناهجها وأنشطتها دوراً كبيراً في بناء القيم وتعزيزها؛ فهي تقوم بدور كبير في غرس القيم الصالحة في نفوس الدارسين، ونحن نعمل من خلال موقعنا برابطة الجامعات الإسلامية على الاهتمام بالعلم والعلماء، والباحثين المخلصين النجباء، لخدمة المجتمعات ورفعة القيم.

كيف ترى دور الأخلاق في بناء الشخصية الوطنية؟

إن بناء الشخصية الوطنية التي تنهض بالوطن وتحرص على رفعته، وتقوم على أساس أخلاقي يضم قيم ديننا السمحة التي تدعو إلى اليسر والتيسير؛ أمر ضروري جداً، فديننا يدعو إلى بناء البشر ويؤصل في نفوس أبنائه لحب الأوطان التي يعيشون فيها، لذلك كان رسولنا -صلى الله عليه وسلم- يعلم أصحابه كل أمور الدين والدنيا؛ فالغلام الذي طاشت وتحركت يده في صحفة الطعام هنا وهناك لم يزجره النبي -صلى الله عليه وسلم، بل وجهه إلى السلوك الأفضل بأسلوب رحيم وجميل، فقال له -صلى الله عليه وسلم: «يا غلام، سمّ اللّه، وكل بيمينك، وكل مما يليك»، وهذا ما يدل على غرس القيم والأخلاق وكيفية التعامل مع أمور الحياة لبناء الشخصية منذ الصغر.



الغاية من التعايش هو تحقيق السلام الاجتماعي

د. أسامة العبد

ما دور الأخلاق في تحقيق الأمن المجتمعي؟

إن التحلِّي بالأخلاق الفاضلة والقيم الرفيعة يحض الإنسان المسلم على الإخلاص في طاعة الله -سبحانه وتعالى، وتوطيد علاقته بأفراد مجتمعه ومشاركته معهم بفاعلية في خدمة المجتمع وتقوية أواصره، هذا بالإضافة إلى أن عظمة الأخلاق ومكانتها في الدين أمر لا يحتاج إلى تأكيد؛ لهذا فإن الله -سبحانه وتعالى- قد جعل الأخلاق الغاية الأولى من بعثة نبينا -صلى الله عليه وسلم، لهذا رفع الإسلام من قيمة الأخلاق بحيث جعل التحلِّي بمكارم الأخلاق من كمال الإيمان، وأن سوء الأخلاق مرده إلى ضعف الإيمان في النفس، فضلاً عن أن التزكية أو تطهير النفس من الرذائل والأخلاق الدنيئة يغذي التدين الصحيح بالأفكار الصحيحة، وهذا الأمر سينعكس بصورة مباشرة على أمن واستقرار المجتمع، والتعايش بين جميع أفراده بسلام ومحبة ووئام.

ما الدور الذي يمكن أن تلعبه الأخلاق الفاضلة في ترسيخ ونشر ثقافة التعايش بين جميع أفراد المجتمع؟

لا شك أن مفهوم التعايش ينطوي على معانٍ عديدة مثل التسامح والاحترام والسلام الاجتماعي، والغاية من التعايش هو تحقيق السلام الاجتماعي وتحقيق طرق العيش والمصالح المشتركة؛ وذلك لأن العيش في ظل عالم أو مجتمع واحد يتسم بالتعدد، والتنوع يحتاج إلى قدر وافر من التسامح بين الفئات المختلفة؛ أي من القدرة على قبول الآخر رغم اختلافه، وليس المقصود هنا التسامح الذي ينطوي على معنى استصغار الآخر، الذي يُعد غير كافٍ لقيام علاقات تقوم على التكافؤ والمساواة بين الشعوب والجماعات؛ فالآخر العرقي أو الثقافي أو الاجتماعي ليس طرفاً ناقص الأهلية أو النضج لكي تتسامح معه، ومثل هذا النوع من التسامح يقوم على ادعاء ضمني بالتفوق على الآخر، أما التسامح وقبول الآخر الذي يمكنه أن يكون أساساً متيناً للتعايش في سلام والتعاون بين الشعوب والجماعات؛ فهو التسامح القائم على أساس من الاحترام، أي احترام خصوصية الآخر وثقافته وحضارته، وهو يقوم على الإيمان بأن التنوع أمر طبيعي؛ وذلك لأن الاستمرار في التعايش والتنسيق بين الأديان والشعوب والأجناس جميعها من أهم الأمور التي أوصى بها الإسلام، وانطلاقاً من ذلك تمكن المسلمون من أن يحققوا التعايش مع أنفسهم ومع مخالفيهم في الدين.

ذكرتم أن التسامح ركيزة أساسية وشرط ضروري من شروط السلام للمجتمع الإنساني، كيف يتحقق ذلك؟

النظرة الكلية للإسلام إلى الحياة تهدينا إلى أنه يَعُدُّ الحياة الإنسانية وحدة -من ناحية الزمن- متماسكة الحلقات متدرجة الخطوات، متضامنة الأجيال، متعاقبة الأطوار؛ فالتسامح أو السماحة -إذن- هي التعامل مع الغير بسهولة ويسر ورضًا، والإسلام دين يسعى من خلال مبادئه وتعاليمه إلى تربية أتباعه على التسامح إزاء كل الأديان والثقافات؛ فقد جعل الله -سبحانه وتعالى- الناس جميعاً خلفاء في الأرض، وجعلهم شركاء في المسؤولية عنها، ومسؤولين عن عمارتها مادياً ومعنوياً، ولا يكتفي الإسلام بتعليم أتباعه هذا التسامح الشامل بوصفه شرطاً من شروط السلام الضروري للمجتمع الإنساني، بل يطلب منهم -أيضاً- الالتزام بالسلوك العادل الذي يقبل الآخر ويحترم ثقافته وخصوصياته الدينية والحضارية.

نسكافيه دولتشي غوستو تطلق ماكينة القهوة «GENIO S PLUS» الجديدة في المنطقة

أطلقت نسكافيه دولتشي غوستو ماكينة تحضير القهوة الجديدة صغيرة الحجم Genio S Plus في أسواق المملكة العربية السعودية ودولة الإمارات العربية المتحدة والكويت والأردن والبحرين وسلطنة عمان. علاوة على تحضير أجود النكهات بطريقة احترافية في المنزل، يمكن للمستهلكين تعديل قهوتهم المفضلة باستخدام حلقة التحكم الذكية LED واختيار قوة القهوة مع خاصية تعزيز قوة الإسبريسو للحصول على فنجان قهوة مثالي.

وبهذه المناسبة، قال رائف لبكي، المدير التنفيذي للأعمال - القهوة والمشروبات في نستله لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: «تم تصميم ماكينة Genio S Plus خصيصاً لتلبية احتياجات المستهلكين الذين يبحثون عن ماكينة تقدم تجربة المقهى في المنزل بسعر مناسب وبأفضل التقنيات المبتكرة في فئتها».

قوة إسبريسو قابلة للتعديل:

خصصوا قهوتكم بما يناسب أذواقكم عبر اختيار وحدة الإسبريسو لتتمكنوا من تحضير كوب قهوة يناسب أذواقكم، والاستمتاع بالمذاق الغني مع خاصية تعزيز قوة الإسبريسو.

اختيار درجة الحرارة:

بدءاً من الحرارة المعتدلة إلى الساخنة جداً، يمكنكم اختيار درجة الحرارة التي تناسبكم وفقاً لأذواقكم، وذلك بفضل ثلاثة إعدادات مختلفة لدرجة الحرارة، ويمكن الوصول إليها بسهولة بلمسة زر واحدة. وسواء كنتم على عجلة من أمركم وتحتاجون لفنجان قهوة دافئ، أو كان أصدقاؤكم من أصحاب الأذواق المختلفة في تناول القهوة، كونوا على ثقة



بأن الماكينة الجديدة قادرة على تحضير القهوة بدرجة الحرارة المناسبة لكل فنجان ومذاق.

خاصية المشروبات كبيرة الحجم جداً:

تقدم ماكينة Genio S Plus للمستهلكين حرية التمتع بفنجان قهوة كبير الحجم، وذلك بفضل خيار XL الذي يتيح لكم الاستمتاع بكمية قهوة أكبر أثناء توجهكم خارج المنزل.

مجموعة أنواع قهوة عالية الجودة:

تتيح ماكينة Genio S Plus من نسكافيه دولتشي غوستو اختيار أكثر من 20 صنف قهوة فائق الجودة، سواء كنتم تفضلون فناجين القهوة الصغيرة أو الكبيرة، السوداء أو البيضاء. فاستمتعوا اليوم بخيارات الإسبريسو والإسبريسو إنتنسو، واللونجو برائحته الزكية والغراندي إنتنسو والكابيتشينو برغوته الغنية واللاتيه ماكياتو السلس، أو حتى مشروبات الشوكولاتة الساخنة.

تقنية أوتوماتيكية:

استمتعوا بفنجان قهوة مميز بسهولة عبر إدخال كبسولة نسكافيه دولتشي غوستو وتحديد نوع مشروبكم عبر حلقة التحكّم ثم الضغط على الزر للتشغيل، وستتوقف ماكينة تحضير القهوة تلقائياً في الوقت المناسب لتقدم لكم مشروبكم المثالي.

ماكينة Genio S Plus الجديدة مصنوعة من 20% من البلاستيك المعاد تدويره. تتوفر ماكينة Genio S Plus في متاجر التجزئة الكبرى بسعر مقترح 449 درهماً. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www. dolcegusto-me. com



حكايةِ خرافيّة عطريّة بفصلَين

الفصل الأوّل، 2018:

في عام 2018، قام صوفي وديديه غويون بدمج مهارتيهما لابتكار StorieVeneziane أو «قصص من البندقيّة»، وهي مجموعة مجوهرات فاخرة عطريّة مستوحاة من البندقيّة تعرض تقاليد المدينة الحرفيّة المتواجدة في كافة أنحاء أحيائها المختلفة. وقام المشروع بإبراز الموهبة الفنيّة لديديه الذي صمّم قارورة استثنائيّة، والحيويّة الإبداعيّة لصوفي التي أشرفت على ابتكار خمس خلاصات عطريّة مميّزة.

الفصل الثاني، 2020:

يقوم صوفي وديديه اليوم بكتابة الفصل الثاني من حكايتهما الخياليّة العطريّة في ظلّ علامة StorieVeneziane والتي تجري الآن في قصر أيقوني في البندقيّة. تعمل صوفي على تطوير مجموعتَين جديدتَين من ماء التواليت والعطر: الأولى، Palazzo Nobile، تضمّ الرؤية الجماليّة لشريكها، (رئيس و صاحب مجموعة Valmont Group) والثانية باسم CollezionePrivata يحييها شغفها الخاصّ للمواد العطريّة.

شغف البندقيّة

StorieVeneziane احتضان مجموعة Valmont Group للعطور وتحيا في البندقيّة... إنها تكريم للرونق الفنيّ لسيريني سيما: فقاعة أبديّة محصّنة ضدّ مِحن العالم الواقعي، حيث لا يهمّ شيء سوى الموهبة والتعبير الفنيّ بكافة أشكاله:... الموسيقى المُحتفل بها من خلال الحفلات الموسيقيّة في الشوارع،... الموضة، تعظّمها المهارة المتوارثة،... الفنون، تعزّزها معارض فاخرة تُقام كلّ سنتَين.
إنّ ديديه غويون محبّ نهم للفنون والقوّة الدافعة خلف مؤسّسة Valmont Foundation، ولقد اختار البندقيّة لتكون المركز الرسمي لشغفه الفنيّ بدءاً من عام 2020. أغرم بقصر أيقوني يشكّل جوهرةً في تاريخ البندقيّة اشتراه وجدّده لعرض أعماله الفنيّة الخاصّة.
يستضيف Palazzo Bonvicini أو كما يفضّل تسميته Palazzo Nobile أعرق معارضه، مع أعمال للمايسترو شخصيّاً. لا إعداد أفضل منه لابتكار عطريّ من تصميم من مجموعة استثنائيّة.

ذروة مسيرتَي حياة

تشارك صوفي غويون ذوق شريكها الأبيقوري للفنّ وبحثه عن الجمال العالمي. ينتج اندفاعها عن نجاح القطع الأولى لمجموعة StorieVeneziane في Palazzo Bonvicini، وتقوم بتركيب نفحات عطريّة جديدة تضمّ مجموعتَين اثنتَين متميّزتَين وفريدتَين:
- CollezionePrivata، ثلاثة من ماء العطر تجسّد رؤية صوفي حول التناغم.
- Palazzo Nobile، خمسة أو دو تواليت نادرة تتميّز بمشاركة ديديه الإبداعية.
فتبرز StorieVeneziane كذروة مسيرتَي حياة اثنتَين، حيث يجد كلّ من صوفي وديديه غويون جذور إلهامهما: تستمتع صوفي باللعب بالمواد والتباينات التي أمتعتها طوال مسيرتها المهنيّة، في حين ينغمس ديديه في التعبير الذاتي غير المقيّد من خلال إبداعات فنيّة فريدة.
قد تتشارك هاتان المجموعتان بعض الرموز، لكن تنقل كلّ منهما الخيارات الفنيّة والنظرة الإبداعيّة والمواهب الجوهريّة لمبتكرها.

مجموعة خريف وشتاء 2020/2021



تقدّم Nemozena مجموعة خريف وشتاء 2021/2020 التي تعكس نظرة معاصرة عن الأناقة الحضرية للمرأة العصرية، وتتميز هذه المجموعة الفاخرة من القطع الفرديّة التي تتسم بالديناميكية والتفرّد، بأنها تضع التنوع وسهولة الارتداء في الطليعة، من دون التضحية بعنصر الأناقة، سواء أكانت الأزياء مخصصة للخروج مساءً أو للعمل أو للسفر أو اللعب، تعزز مجموعة خريف وشتاء 2021/2020 عنصر الراحة، باعتباره أقصى درجات الرفاهية، كما تجد توازناً متناغماً بين التصميم المعاصر الجميل والمرونة اليومية.

وتضم هذه المجموعة تصاميم تناسب كافة المناسبات، من البدلات بالسراويل ذات التصميم العملي والأنيق، إلى سترات البلايزر مع الأحزمة والتنانير الضيقة، إلى قمصان القطيفة وسترات البومير، مجموعة خريف وشتاء 2021/2020 مصمّمة خصيصاً للمرأة التي يمكنها الانتقال بسلاسة من أجواء النهار إلى أجواء الليل بلحظة خاطفة، تصاميم تحدّد انحناءات الخصر، وأقمشة أنيقة وعملية، وقطع يمكن تنسيقها بشكل متعدد ومتنوع، هذه هي المميزات التي تحدد الجانب الجمالي لهذه المجموعة؛ مصحوبةً بروح حضرية وحيوية.

وتسترعي هذه التصاميم التي تنضح بالثقة والعصرية كل الاهتمام؛ فلا بد من اقتناء المعاطف بنقشة الهاوندستوث خلال الموسم الجديد؛ لأنّها تناسب كل الإطلالات الرسمية وغير الرسمية كذلك، وعبر اختيار لوحة من الألوان الترابية كالبرونز والرمادي الفضي، تبعث لمساتٌ من ألوان ونقشات غير متوقعة البهجةَ في النفوس، من خلال مجموعة أزياء كلها جاذبية، أما التصميمات الأيقونية الكلاسيكية، كالبلوزات مع ربطات العنق القصيرة بالعقدة؛ فقد تمّ إضفاء لمسات عصرية عليها من خلال استخدام القطع المعدنية، وتم اعتماد التصاميم المنتفخة والطيات ذات الكسرات كذلك؛ فهي مثالية للمناسبات الليلية، أمّا النقشات المربّعة المعاصرة، وطبعات جلود الحيوانات والجلد الصناعي، كلّها تفاصيل مدروسة بدقّة، أصبحت مرادفاً لأسلوب Nemozena الذي يسلّط الضوء على أدق التفاصيل.

مجموعة «TRAVEL EDIT» المصغّرة

صُمّمت مجموعة «Travel Edit» التي تم إطلاقها حديثاً خصيصاً للمرأة العصرية كثيرة التنقل والسفر، وتقوم هذه المجموعة على قِطع فردية مصممة من الجيرسيه، تناسب المرأة المستقلة التي تبحث عن الأناقة والراحة بشكل متساوٍ، كما وتعيد هذه المجموعة تحديد خيارات الأزياء النسائية الأنيقة، عبر خلق توازن متناغم من الأقمشة الطبيعية والتصاميم الانسيابية الأنيقة.

ويعود التصميم ذو الوجهين الذي يشكل بصمة خاصّة لعلامة Nemozena من خلال القطع المتحوّلة، كالمعطف ذي الوجهين المصمم من وجه من نايلون ووجه من فرو صناعي، كما تم وضع الأكمام القابلة للإزالة ببساطة في أكياس صغيرة؛ لتحويل التصميم إلى سترة من دون أكمام يمكن ارتداؤها فوق معطف.

وخصّصت هذه المجموعة المصغّرة المرأة التي تعشق السفر، من خلال قطع بارزة كالسترات القابلة للتوضيب، ومعطف سوفت شل القصير الواقي من الرياح، والسترة الواقية من الرياح، وهي كلها مصممة لتحمّل مفاجآت المناخات الباردة، وقد تم تصميم هذه القطع لارتدائها إمّا فوق الثياب أو تحتها، وتتسم هذه القطع بالأناقة، مع المحافظة على عنصر الراحة الذي يمثّل جوهر علامة Nemozena، وبالإضافة إلى ذلك، توفر الأقمشة التي لا تتجعّد راحةَ بال بالنسبة للمرأة المحبة للسفر؛ فهذه التفاصيل البسيطة والمدروسة في آنٍ معاً، تضمن منح امرأة Nemozena خزانةً أكثر تنوعاً من أي وقت مضى.

«تخيّلي أمتعة أخف وأسهل أثناء السفر، وأسلوب أكثر استدامة لخزانة ملابسك».

برج العقرب SCORPIO

23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

الكوكب المسيطر: المريخ وبلوتو
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الثلاثاء
اللون المفضل: الأحمر والأسود
المعدن: الحديد الصلب
الحجر الكريم: حجر الأوبال
الأرقام: 9 - 18 - 27
الأبراج المتوافقة مع العقرب: السرطان والحوت والعذراء والجدي والثور.
مشاهير برج العقرب: فيروز، ماجد المهندس، رابح صقر، جوليا روبرتس، ميغ رايان، إليسا، هند صبري، منى زكي، أحمد حلمي، تامر هجرس، آن هاثاواي، ديانا كرازون، آيتن عامر، ميس حمدان، مي سليم وخالد سليم.

القاهرة ـ عبير فؤاد


ماجد المهندس

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: من الإثنين للأربعاء: تتمتع بروح الحماس والتجديد في أعمالك، كما أن «الشمس» بمنزل المدخرات تمنحك مكاسب مالية، بشرط أن تنتبه في خطواتك وقراراتك وفي توقيع الأوراق والعقود واهتم بصحتك وقاوم ميلك للعصبية.
الحب: «فينوس» و«عطارد» بمواجهتك، لا تدع الأفكار السوداء تسكنك، وتعامل بهدوء مع شركاء الحياة والأهل والأصدقاء، ومع ذلك من الإثنين للأربعاء: تمدك الأفلاك بروح تفاؤل وتستطيع أن تصلح علاقتك بمن حولك وتؤثر فيهم.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: رغم الضغوط، تتألق مواهبك وتثبت وجودك، والوقت مناسب لتحقق تفوقاً وتتخذ قرارات سليمة وتساعدك الظروف على تجسيد أفكارك. من الإثنين للأربعاء: ضاعف تركيزك، وطوال الأسبوع: كن كتوماً، وتجنب الصدام وانتبه لحقوقك.
الحب: رغم مواجهة «الشمس» لبرجك، تستطيع هذا الأسبوع أن تُظهر مشاعرك العاطفية بصورة متزنة وتبدو ساحراً، أما اجتماعياً فكن متحفظاً ولا تتحدث عن حياتك الشخصية وابتعد عن التعالي، وإذا كنت متزوجاً، كن مرناً.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: من الإثنين للأربعاء: يمكنك أن تصل لتسويات ترضاها وتحقق نتائج تضيف قيمةً لك وللآخرين، بشرط طوال الأسبوع: لا تعلن خططك، والخميس والجمعة: تأنَّ في النواحي المالية وراجع جيداً قراراتك تفادياً لأي أخطاء.
الحب: «فينوس» و«عطارد» يمنحانك سحراً وجاذبية، وقد تكون هناك دعوة لحضور احتفال أو اجتماع وتعيش أجواءً سعيدة عاطفياً واجتماعياً، وقد تجد فرصة لتفي بوعدك لأحد الأصدقاء. السبت والأحد والخميس والجمعة: انتبه لأقوالك.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: رغم المعاكسات، «الشمس» في وضع داعم تمدك بروح قيادة وابتكار وتبهر الجميع. السبت والأحد والخميس والجمعة: لديك قدرة على الإقناع والتفاوض وتجد وسيلة تفاهم مع الآخرين. من الإثنين للأربعاء: اعتنِ بحساباتك.
الحب: «فينوس» و«عطارد» معاكسان وقد يثيران أعصابك، لا داعي للعصبية تحاشياً للمشاحنات، ومع ذلك السبت والأحد والخميس والجمعة: تؤثر في من حولك وتنفعك مشورة المخلصين ويمكنك أن تستمتع بوقتك وتشعر بالسعادة.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: رغم معاكسة «الشمس»، يمكنك من الإثنين للأربعاء أن تفرض إرادتك. السبت والأحد: تحر الدقة في عملك كي تتفادى المشاكل ولا تبالغ في نفقاتك، والخميس والجمعة: لا تتبرع بالحديث عن أخبارك وخططك.
الحب: «فينوس» و«عطارد» داعمان ويساعدانك في التعبير عن مشاعرك، وقد تعقد صداقات جديدة وتتقاسم البهجة مع الكثيرين، وتعرف كيف تفرض نفوذك ووجهة نظرك بذكاء. السبت والأحد والخميس والجمعة: الزم الحدود في حديثك.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «الشمس» بمنزل العلاقات تساعدك على إبراز مواهبك وتمضي الأمور بسلاسة ويسر وتصل لما تريد بشرط أن تراجع جيداً خطواتك وألا تغامر مالياً. لا تتسرع في كلامك خاصة من الإثنين إلى الأربعاء.
الحب: تعدك «الشمس» بأجواء ممتعة. السبت والأحد: الوقت مناسب للقيام برحلة تجمعك بالأهل أو الأصدقاء والأحباب. الخميس والجمعة: الوقت مثالي للخروج والاستمتاع بوقتك. من الإثنين للأربعاء: لا تتسرع في إعطاء ثقتك للآخرين.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «عطارد» في برجك يمدك بالبلاغة في التعبير عن أفكارك ويساعدك في إظهار مهاراتك وأساليبك المبتكرة وتستطيع أن تحارب بقوة لحماية نفسك ولإنقاذ مشروع مهني. السبت والخميس والجمعة: احترس ولا تتصرف بطيش.
الحب: «فينوس» في برجك يمنحك وقتاً مثالياً للحب ويعدك بقضاء وقت ممتع مع الأحباب والأصدقاء وتتوطد علاقاتك. تنصح من تحبهم بإخلاص وتتعاطف معهم وتفيد الآخرين بخبراتك. الخميس والجمعة: سيطر على انفعالاتك وغضبك.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» ببرجك تساعدك أن تتحرك في كل الاتجاهات. من الإثنين للجمعة: تحقق تطوراً وتلتقط الفرص. طوال الأسبوع: تجنب المغامرة ولا تستسلم للإحباط وعليك بالتخطيط لمسيرتك بدون إعلان، وحافظ على السرية والكتمان.
الحب: تبدو مشرقاً وتعطي مثالاً يحتذى به، اجتماعياً كن متماسكاً أمام الاستفزاز، وإذا كنت متزوجاً لا تتجاهل آراء شريك حياتك خاصة يومي السبت والأحد وكن مستعداً للتفاهم بدون عناد أو مقاومة.

SAGITTARIUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: الأحد والخميس: الوقت مثالي لإنجاز أعمالك وإحراز نجاحات. وحينئذ، قد تحقق مكاسب ويحالفك الحظ في المطالبة بمستحقات، ما عدا ذلك يجب أن تعتني بصحتك، وأن تخطط وتدرس بروية مهما كانت الأجواء ضاغطة.
الحب: «فينوس» و«عطارد» يمنحانك سحراً وقوة خيال وترى الآخرين بمنظور جديد يساعدك على التفهم. هذا الأسبوع، قد تكون بحاجة لاقتسام همومك مع من تثق بهم، وتصرّف بمرونة وحكمة مع المستجدات واحذر الخيلاء.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» بمنزل المشروعات تمنحك وقتاً مناسباً لتنمية أعمالك وتمدك بخبرات ثرية. تزدهر مواهبك وتحدد أهدافك وتخطط جيداً على المدى البعيد. الخميس والجمعة: ابتعد عن المخاطر ولا تعطِ رداً مهما كانت المغريات.
الحب: «فينوس» و«عطارد» معاكسان ومع ذلك من السبت للأربعاء: تؤثر في كل المحيطين بك، ما عدا ذلك كن صبوراً ومتسامحاً مع الأهل والأحباب والأصدقاء، وإذا كنت متزوجاً، تجنب الخلافات الزوجية يومي الخميس والجمعة.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: من الإثنين للخميس: تعمل بلياقة وتتقدم بخطى واثقة وتحسن إدارة كل عمل تقوم به. السبت والأحد والجمعة: حافظ على روح الحذر في خياراتك ونفقاتك ولا تبخل على نفسك بوقت للاستجمام والراحة.
الحب: «فينوس» و«عطارد» داعمان. تحسن التصرف وتظهر تجاوباً مع الجميع وتجد دعماً من قبل الأحباب والأصدقاء، وتقوم بواجباتك العائلية على أكمل وجه. السبت والأحد والجمعة: تميل للعصبية وعليك بالصبر مع الأهل والأقارب.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «الشمس» بمنزل الحظ تمنحك نشاطاً وحركة، وتبدو مُلمّاً ببواطن الأمور. تعمل بإخلاص ويجعلك ذلك تكسب المواقف بسهولة. من الإثنين للأربعاء: المخاطرة ليست في صالحك، ضاعف تركيزك واحم حقوقك وادرس كل خطوة.
الحب: الوضع الفلكي يمنحك أدوات التألق والسعادة عاطفياً واجتماعياً وعائلياً.. تجمعك بالأحباب مشاعر دافئة ويتحسن مزاجك وتجد مساندة. من الإثنين للأربعاء: اطوِ الماضي وابدأ من جديد واحذر سوء التفاهم مع من حولك.

نجاح مختلف



محمد فهد الحارثي

@mfalharthi

النجاح حلم يراود كل إنسان، هناك من يراه في بناء الثروة، والبعض في الوظيفة الكبيرة، وآخرون في كيفية الاستفادة من الأخيرة للوصول إلى الأولى. وهناك تصنيفات كثيرة للنجاح، وكل شخص يبحث عن النجاح بطريقته، ويبتكر وسائله للوصول الى هذه الغاية. النجاح يبقى شيئاً ناقصاً، طالما انحصر في ذات الشخص فقط. مهما كانت الثروة أو الشهرة، فالأساس كيف يمكن أن تكون سعيداً.

حاجات الإنسان الأساسية بسيطة، وتتساوى بين الأفراد، وبعدها تأتي الكماليات، التي هي أمور نسبية. النجاح يأتي من التوازن في حياة الإنسان. الشخص الذي يدرك ذلك، ويتمكن من صنع هذه المعادلة، يكون أقرب إلى النجاح الحقيقي.

كثيرون جذبتهم أضواء الشهرة وأدمنوها، وانتهت حياتهم بشكل مأساوي، لأنها كانت عبارة عن فلاشات شكلية، فارغة من الداخل. وهناك من تحولت ثروته إلى شقاء له، أصبحت هاجساً ومسؤولية. وبدلاً من أن تكون وسيلة لإسعاده، بات يعمل لديها. تحولت الأرقام إلى عائلته وعالمه، والعلاقات الإنسانية، أصبحت مصالح واقتناص فرص.

إن الثقة والتوازن يجلبان الطمأنينة للشخص، ويضفيان السعادة على الآخر. وأجمل لحظات الشعور بالرضا الذاتي، حينما تجعل الأشخاص المحيطين بك، سعداء بوجودك معهم. إنها الرؤية الإيجابية، التي تفسر الأفعال والعبارات بشكلها المسالم النقي. البعض يدرك مفاتيح السعادة في مرحلة ما من عمره, فيغير حياته. ونحن نرى مشاهير وأثرياء يقررون في مرحلة من حياتهم التفرغ للعمل الخيري لمساعدة الآخرين، والتبرع بحصة كبيرة من ثرواتهم. إنهم يصلون، بعد مشوار طويل، إلى نفس الحقيقة.

النجاح ليس ما حققوه في رحلتهم الحياتية، بل في حياة متوازنة تقودهم إلى السعادة والطمأنينة. إن الإرادة والعمل الجاد معاً، مدخل أساسي لأي نجاح، لكن كل هذا النجاح يصبح وهما ما لم يتعامل مع معطيات الحياة بشكل عقلاني ومعتدل. حينما نتمكن من رسم ابتسامة على وجه إنسان، فإننا نكسب رصيدا من السعادة لا يتأثر بمتغيرات السوق.

اليوم الثامن:

تبدو الفلاشات مثيرة وتكون المظاهر مغرية لكنها في الحقيقة هشة إذا كان محورها الشخص والآخرون مجرد أشباح

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@hotmail.com